



夏本番ですね。暑い夏を楽しく過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



連日、熱中症警戒アラートが発表！！

★発表されている日は積極的に熱中症予防行動を！！



①のどが渇く前にこまめに水分補給。(1日あたり1. 2Lあたりが目安)

②屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。



③室内でも風通しをよくしてエアコンの活用を。

*熱中症警戒アラートのより詳しい情報は・・・



環境省 熱中症 検索

前原高校生の口の中が大変

今年の歯科検診結果より前原高校生の約45%がむし歯を治療せず、歯垢もある結果となりました。全国は約20%、沖縄県は約30%なので、前原高校生に未処置のむし歯や歯垢が多いことが分かります。先日の学校保健・体力向上委員会において学校歯科医の大嶺先生より、歯垢は細菌なのでしっかりブラッシングすることが大事との話がありました。特に寝る前のブラッシングをていねいにとすると効果的です。

口の中のプラーク
(歯垢)を顕微鏡で
みると→→→



鼻呼吸で万病予防。マスク着用で口呼吸になっ
てませんか→→→



夏休み中に
歯医者などで治
療をしましょう！



コロナ感染拡大警報 (7月11日~7月24日)

- ★3密をさける、換気の徹底、会話の場面ではマスク着用、手洗いの励行。
 - ★友人の部屋など、狭い空間に長時間にわたり密集しない。
 - ★発熱やのどの痛み、咳の症状を認めるときは外出を自粛する。 ※一部沖縄県HPより抜粋
- いつもありがとうございます。夏休み期間もみなさんの感染予防の協力が必要です。よろしくをお願いします。