

夏バテ対策！



夏の暑さによる自律神経の乱れが原因で生じる夏バテですが、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。規則正しい生活で、夏バテを予防しましょう。

夏バテ回復の3原則

- ①十分な睡眠……………睡眠は心身の疲労回復・健康の維持に必要不可欠です。冷房を効かせるときも低く設定しすぎず、直接身体に風が当たらないようにしましょう。
- ②適度な運動……………激しい運動よりも、散歩程度の軽い運動が効果的です。運動をするときは日差しの強い日中よりも、朝や夕方など比較的涼しい時間帯を選びましょう。
- ③規則正しい食事……………一日3回、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。冷たいものの飲み過ぎ、食べ過ぎは胃の消化機能を低下させてしまいます。注意が必要です。

※熱中症予防として、こまめな水分・塩分補給も忘れずに！

シリーズ町の状況 ……①幼児のむし歯

真室川町の3歳児の3人に1人以上(31%)がむし歯をもっています

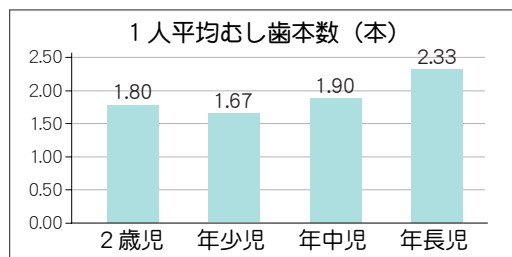
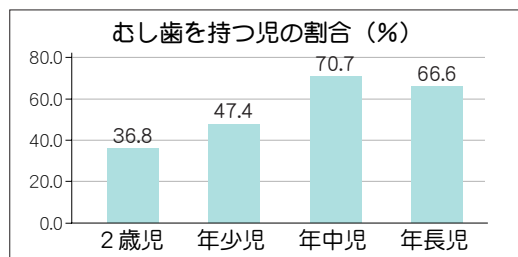
真室川町で行っている各種幼児歯科検診の状況（平成25年度分）をみると、年齢が進むにつれむし歯の数やむし歯をもつ子どもの人数が増加し、3歳児でむし歯をもつ割合は21%に上っており、まだまだ県内ではトップクラスにあります。

平成25年度の幼児のむし歯の状況

① 1歳6か月児、2歳児、3歳児健診

	1歳6か月児健診	2歳児歯科健診	3歳児健診
むし歯を持つ子どもの割合	2.4%	14.7%	31.0%
1人平均むし歯	0.09本	0.35本	1.50本

②町内幼児施設



年中児・年長児では、ほぼ7割がむし歯をもっています。では、子どもの歯（乳歯）のむし歯はなぜいけないのでしょうか。それは次のようなことがあるからです。

- ①食べ物がしっかり噛めなくなり、偏食になることがあります。
- ②前歯が無くなったりすると、うまく発音ができません。
- ③永久歯の歯並びや歯質に影響を与えます。

●むし歯予防のために……

- ・おやつは時間を決めて食べましょう。食べ過ぎやダラダラ食べもむし歯の原因になります。
- ・砂糖や油の多いお菓子は控えましょう。
→むし歯になりにくい食べ物：ゼリー、せんべい、ホットケーキなど
- ・食べた後は歯磨きの習慣をつけましょう。
- ・規則正しい食生活にしましょう。食事をしっかり食べないことで間食が多くなることや、寝る前に食事をすることでむし歯になりやすくなります。

家族、地域みんなで子どもたちの歯を守りましょう。

●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎62-3436