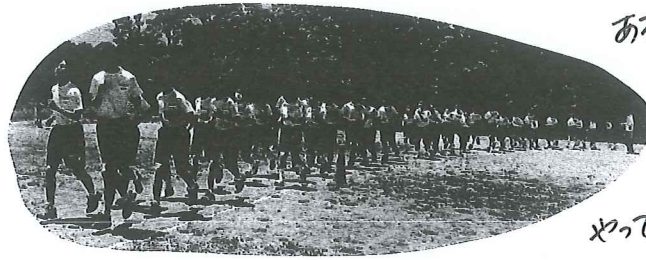


ひだまり



ある月のさわやかな晴天.. 五月晴れの日
全校体育・全校ジョギングの様子です。
 ジメジメムシムシとした梅雨の季節が
 やってきますが体調をくずさずほいほいに 6月も
 元気に乗り切りましょう!!

平成30年6月5日 何北中学校 保健室



あなたはきちんとみがけてる? (6月4日~6月10日) 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!
 むし歯がしやすいのは食後5~20分。
 食べたならすぐみがく。学校でもみがこうね。

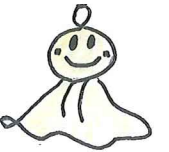
歯ブラシはきれい!?
 1943—
 毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!
 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。
 1か所を10回くらいみがくといいよ。

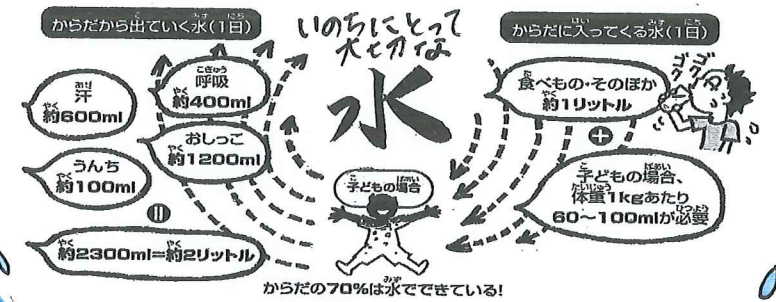
梅雨時も熱中症に注意しよう!

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

- ☆注意1 **梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時**
 この時期はまだ体が暑さになれていないため、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。
- ☆注意2 **湿度が高い時**
 湿度が高いと、汗がかわきににくくなり、熱が体にこもりやすくなります。



暑い夏はたくさん水分が必要ですよ。



1日2~3リットルの水分をとりましょう。



梅雨の雨を降らせて咲くあじさいの花は、梅雨の風物詩だね。年々のようにいざは花を眺めて咲かせる楽しみが雨にぬれも元気の花です。昔、いざい頂、虹の根本を探ると、4.5人で自転車で走りまわっているとある人が「あそいよ」と指さして教えてくれました。それはあじさいの花畑でした。おにきれて信じてしまいました。このエピソード、大人にもおにき覚えていました。

何北中お悩み相談

Q 歯をみがくと出血して痛いのですが、途中でやめた方がいいですか?

A 出血を止めてから歯みがきをしないと、歯ぐきのほれぼれどんどん悪化していきます。初めは柔らかい歯ブラシを使い、定期的に歯ぐきを刺激してください。そうすると、歯ぐきの新陳代謝や血行が促進され、新しく強い歯肉(歯を支える歯周組織の粘膜)が増殖されて、元気の歯ぐきに生まれ変わります。

