

裏面あり

熱中症が心配な季節になってきました

梅雨にさしかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高く、じっとりジメジメと蒸し暑さを感じるが増えてきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しが良くないところにいたりすると熱中症の危険性もあります。「まだ大丈夫!」と思わず、こまめに水分補給をするようにしましょう!

★暑さに備えた体づくりをしよう!!



軽い運動をする



睡眠を十分にとる



3食バランスよく食べる



こまめに水分補給

飲み物の持参をお願いします

「のどが乾いた」と保健室に来室する生徒が増えています。また、「頭痛」で来室する生徒も増えていますが、話を聞くと朝から一口も飲み物を飲んでいない、という生徒が多いように思います。

気温や湿度が高い日は、運動している時だけでなく、日常生活でも汗をかきます。こまめに水分補給ができるよう、体育や部活動の有無にかかわらず、飲み物を持参するようにしてください。



「気象病」を知っていますか?

「低気圧や台風が来ると頭痛やめまい、吐き気がつらい」ということはありませんか? 気圧や気温の変化で体調が悪くなることを「気象病」と言います。気象病は季節にかかわらず、気圧の変化により体内の水分バランスが乱れることで起きるとされています。

気象病とうまく付き合うためには

- ★規則正しい生活
- ★十分な睡眠
- ★バランスの良い食事
- ★適度な運動
- ★耳周りのストレッチ

(耳の周囲の血流が良くなり予防効果があります)



1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



3

耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



4

手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！

歯科検診が終わりましたが、「歯垢」や「歯肉の状態」を指摘される生徒が多くなっています。「歯垢」を放置していると歯肉の炎症が起これ、「歯肉炎」や「歯周病」の原因になります。歯周病は日本人が歯を失う原因の第1位、日本人の40歳以上の罹患率は約80%とされています。大人の病気のイメージがあるかもしれませんが、「歯周病」の予備軍にあたる「歯肉炎」と指摘される若者が増えています。今回の検診で受診のお知らせをもらった人は放置をせずに一度歯医者さんを受診してみてくださいね！

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



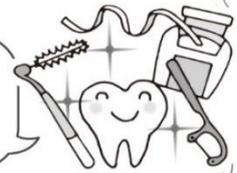
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



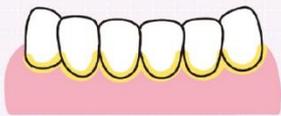
おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ



どれも歯ブラシの毛先が届きにくい所です。今日から少し意識してみよう!

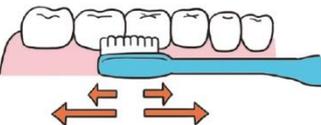
- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ



歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 歯ブラシをこきざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす



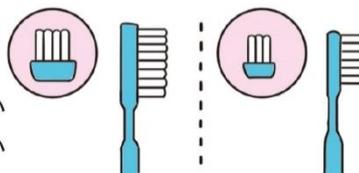
Q2 みがくときの力の強さは?

- できる限り力強く
- 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 大きめのものを選ぶとよい
- 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 毛先が開いてきたとき
- 毛が抜けてきたとき



(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)