



# 保健だより

九州や四国地方が梅雨入りし、近畿地方もそろそろ発表されそうです。

6月はからだも心も疲れが出やすく、朝晩と日中の気温差で体調管理が難しい時期です。不安定な天気も合わせり気持ちもしずみがちですが、生活の改善や気持ちよく過ごせる方法を考えてみましょう。

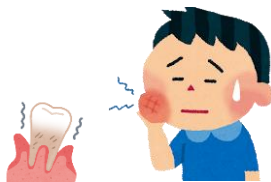
## 歯と口の健康週間



食後の歯みがき、できていますか？歯をみがかず放置していると、歯垢によってむし歯だけでなく歯周病も引き起こします。

### こんな症状はありませんか？

- 朝起きた時に口の中が苦い感じ、ネバネバしている
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯が長くなったように見える
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 口の臭いが気になる
- かたい物が噛みにくい
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い



チェックが多い人ほど、歯周病の可能性が高くなります。

歯と歯肉のさかい目に歯垢がたまった状態が続くと、歯肉で炎症が起き「歯周ポケット」ができます。症状が進むと「歯周ポケット」はどんどん深くなり、歯がグラグラしてきます。歯垢が歯石に変化すると、歯みがきでは除去できず、歯周病を悪化させる原因にもなるので、歯医者さんでクリーニングしてもらうことをおすすめします。

### 歯科校医 安原先生のお話より

#### スポーツドリンクがむし歯の原因に！？

1回に飲む量は少なくとも1日の中で飲む回数が増えると、口の中に糖分が増えるため、むし歯になりやすくなります。部活や運動中にスポーツドリンク等で水分補給をした場合は、活動後に口をゆすいだり、普段の歯みがきをきちんと行ったりすることが必要です。

## 6月の過ごし方

### ○タオルや靴下の替えを持ってくる

登校中に雨で濡れてしまったときや汗をかいたときは、タオルで拭くようにしましょう。タオルはハンカチサイズのものより、スポーツタオルなど少し大きめの方が役立ちます。雨で濡れた時に靴下の替えも持っている、すっきり気持ちよく過ごせます。

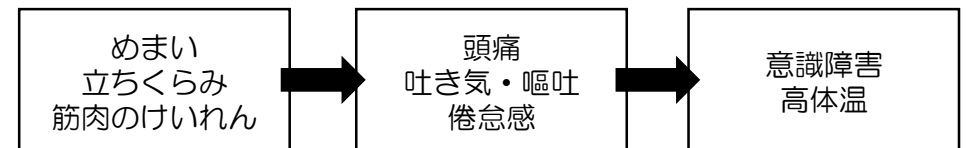
### ○雨の日の安全に気を付ける

雨の日は見通しが悪く、交通量も多いため、危険が多くなります。いつもより早めに家を出るようにして、時間も気持ちも余裕をもって登校できるようにしましょう。室内は湿気で床が滑りやすくなっているので、校内を走らないことはもちろん、歩行時にも注意が必要です。

### ○熱中症にならないからだづくりをする

湿度が高く、気温が上がり始める今の時期は、からだ暑さになれていないため熱中症に注意が必要です。

**熱中症とは** 高温・多湿の環境下で、体温が上がり、からだの調整機能が破たんすることによって起こるさまざまな不調。



危険度 低 高

### 食事

からだをつくり、脳やからだを機能させるために、食事は欠かせません。普段からきちんと食事をとり、健康なからだづくりをしましょう。

### 睡眠

からだや脳は眠っている間に疲労を回復します。睡眠が足りていないと疲れがたまり、脳のはたらきが鈍く体温のコントロールも難しくなります。

### 水分補給

こまめな水分補給を心がけましょう。運動中の水分補給は10分に1回程度、ひとくち〜コップ1杯分の量が目安です。スポーツドリンクは塩分と糖分が含まれているので、体内吸収がよく、適しています。水+塩分でもOK！

### ☆体調が悪い時は無理をしない☆

体調は熱中症に大きく影響します。風邪気味や下痢など、からだ暑さ状態になっている場合、無理をして運動するとさらに悪化し危険な状態になります。体調が悪い時は無理をせず、回復させることを優先させましょう。