



さわやかな季節からもうすぐ梅雨の季節へと変わりますね。雨が多くなり、湿度も高くジメジメした季節になります。からだにとっては、不快な季節で体調も崩しがちになります。

みなさんの様子を見てみると、急な気温上昇や大きな学校行事の参加で、疲労やかぜ気味の人、欠席している人など例年より多くいるように感じます。

本格的な暑さ対策も必要ですが、まずは十分な睡眠・しっかりと食事をとるなど健康管理に心配りをしてください。

今後の予定

7 日（水） 歯科検診 全学年 13：30～

17 日（土） 心臓 2 次検診 該当者のみ （東淀中学校 10：30～）



また、受診結果の報告も忘れずに保健室へ提出してください。みなさんの健康状態を把握する大切なお知らせです。

4 月から始まった健康診断もあと少しです。

検診・検査のお知らせを配布していると思います。手元に届いた人は、必ず医療機関を受診してください。



むし暑い 6 月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。

からだが暑さに適応していくと…

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

⇒ 体内に熱がこもらず、熱中症になりにくい

ところが、6 月からエアコンをガンガン利用していると、からだが暑さに慣れていないため、暑い日や湿度の高い日に熱中症になりやすいです。もちろん、夏の熱中症は要注意です。

まずは、からだを暑さに慣らすために、身近でできる生活習慣をうまく取り入れましょう。

その方法は…

- ・半身浴で汗をかく
- ・ウォーキングで汗をかく
- ・自転車に乗って汗をかく などです。



学校の生活は、暑さに慣れるためにはよい環境だと思います。自宅や学習塾での生活は特に気をつけましょう。

これからの時期は、エアコンでからだを冷やさず、汗の出る生活を徐々に行い、真夏の暑さに耐えられるからだ作りをしていきましょう。

毎年、6月4日から10日までを歯と口の健康週間としています。

みなさんの歯と口の健康状態はどうでしょう。Aさんの一日を参考に自分の歯と口の健康状態を見直してみましょう。

Aさんの口の中の タイムスケジュール



朝

おはようー



夜中はだ液が少なくなるので、細菌たちには口の中の環境は最適。ミュータンス菌の活躍で、朝起きたときは歯垢が増えています。これは口臭の元にもなります。

歯みがきで歯垢をしっかりと取りのぞいて、口臭も防ごう！

昼



給食の時間



また、ミュータンス菌が酸を生み出すもとなる糖が入ってきました。

できれば歯みがきで、ネバネバした歯垢を取りのぞくのが理想です。できないときは、せめてうがい。歯垢は水では流れないけれど、食べかすだけでも取りのぞこう。

夕方

夕食の
時間

食べるときは一口30回以上よくかんで食べましょう。

しっかりかむと、歯や歯ぐきを酸から守るだ液が、よく出るようになります。



夜

スマホ片手にジュースを飲んだり、甘いおやつをダラダラ食べたり。

砂糖はミュータンス菌の大好物なものです。これをえさに酸を出すので、歯の表面は酸性になって、溶けやすい状態です。

だ液が元に戻そうとするけれど、砂糖がずっと口の中にあると、だ液の働きも間に合いません。



寝る前



寝ている間はだ液が減るので細菌は増えてイキイキと活動します。

だから寝る前にしっかり歯みがきをしてネバネバ歯垢を取りのぞきましょう！

みなさんの口の中はどうか。

明日の朝、ぜひ口の中をチェックしてみてください。

現在は、むし歯で歯を失うよりも、歯周病によって歯を失う人が増えています。

歯周病は、歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから出血したり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶かし、歯が抜け落ちます。

中学生には関係ない！と思う人もいるでしょう。でも、歯科検診で歯周病予備軍の人が多くいるのも事実です。

自分の歯を大切に

8020を
目指そう

