

## 健康診断が終わります

尿検査の最終日がまだですが、ほぼ健診が終了します。ご協力ありがとうございました。健診結果は、まだ歯科・耳鼻科の結果が配布できていませんが、来週中には治療が必要と考えられる人に渡します。

「むし歯」などは、ほっておいて経過を見ているうちにどんどん悪化してしまいます。できるだけ早く医療機関を受診して、早期に治療をしておきましょう。治療に行ったら、治療報告の用紙を学校に届けてください。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



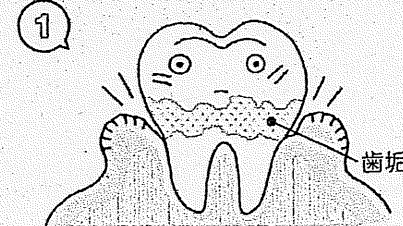
## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



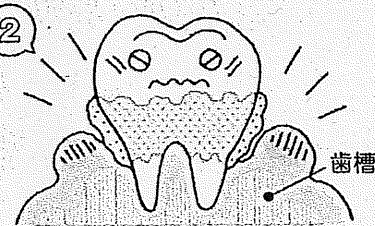
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

1



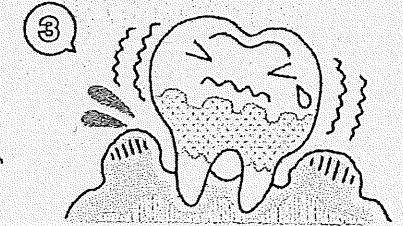
歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

2



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

3



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

## 歯周病の 予防には

### ていねいな歯みがき

歯と歯ぐきの両方を  
ていねいにしっかり歯  
みがきしましょう

### 歯みがきのコツ

歯ブラシをペン持ちし  
て歯ぐきに対し45°  
にブラシを当てて細か  
く動かしてみがこう

### 定期的なプロケア

歯垢や歯石は定期的  
に歯科を受診してプロ  
のケアも必要です

# ほけんだより 6月

中体連  
コンクール

## 暑さ対策がすべてのカギ

中体連、吹奏楽コンクールが間近に迫ってきました。壮行会も行われ、みんなで活躍を祈っているところです。そこで活躍するためのひとつのカギは、「体調万全」で臨むことではないでしょうか。梅雨時で、じめじめムシムシして真夏並みの気温にもなるこの時期は、暑さ対策をうまくできたかどうかにより、勝敗も決まりそうです。

### 「体調万全」のために必要なこと

#### その1. たっぷり睡眠

たっぷり睡眠をとって、疲労回復をはかることは、熱中症の予防だけでなく、ケガの防止にも有効です。8時間睡眠を心がけて体調を整えておきましょう。



#### その2. 効果的な水分補給

「のどがかわいた～」と感じた時はすでに体内の水分不足です。これからの暑さの厳しい時は、運動前にコップ1杯(200cc)の水・お茶を飲み、熱中症計(WBGT計)28℃以上の時は15分に1度は150cc~200ccの水やお茶を飲みます。

暑さの厳しい時は、15分に1度の給水時に、お茶や水だけでなく、塩水やスポーツドリンクをお茶や水の2~3回に1度、程度とるようにしましょう。



#### その3. 暑さ対策

熱中症にならないためには、うまく汗をかいて、汗と共に体内の熱を、外へ放散させることが大切です。汗をうまくかくためには、皮膚がべちゃべちゃのままでは、汗をぬぐって(ふいて)、乾かした状態を保つと汗をかきやすいです。タオルなどでこまめにふきましょう。

この時、冷たい濡れタオルでふくと、表面の温度も下がりより効果的です。首すじやわきの下など、血管が多く集まる場所を冷たいタオルで冷やすのがGood。

試合の持ち物

水筒 (たっぷりのお茶や水)

タオル 2枚以上(汗拭き用と体を冷やす)

スポーツドリンク(凍らしていく)

着替え

屋外の場合帽子

みなさんの健闘を祈っています