

先週 2 年生はトライやる！1 年生はわくわくオーケストラ♪と行事が続いていますが、3年生の運動部にとっては最後の総体も始まっています。最近、夏のように暑い日や気温が下がって涼しい日もあり、気候の変化に対応できず体調を崩す人も増えています。疲れもあるかもしれませんね。そんな時こそ、

『早ね、早起き、朝ごはん、水分！！』で、健康な毎日を送りましょう。

・・・真夏だけじゃない！今から注意！！熱中症・・・

熱中症は、高体温から、多臓器障害を併発し、死亡することもあります。



この季節は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる確率がとても高いです。運動場でも体育館でも、屋内、屋外問わず熱中症は起こりますし、運動部以外でも、教室の中でも水分を取らずにいるだけで体調は悪くなります。

頭痛の原因も、水分不足が考えられます。

★給食の牛乳★・・・熱中症予防には最高の飲み物です。

しかし、牛乳だけに頼ることはできません。

各自で十分な水分、お茶を必ず持ってきてください。

水筒の中に、ひとつまみの塩を入れておくと、もっと効果的！！

体調が悪くなった人の中には、水分を持ってきていない人がいました。

そして、小さな水筒も足りないですよ・・・持ってくるのは大変ですが、

部活の事も考えて！冷水機も活用し自分の体は自分で守りましょう。

そして、もうすぐ体育でプールが始まりますね。

実は、プールでも熱中症になります。

「水の中にいるから大丈夫」は大間違いです。



熱中症の起こる条件

●**気温 25℃以上、湿度が 60%以上の日**・

気温がそんなに高くなくても湿度が気になる・・・

●**睡眠不足、朝ご飯を食べていない、水分をとっていない、体調が悪い人**

一人ひとりが、規則正しい生活習慣で過ごすことが、

熱中症にならないための最大のポイント！

6 月は、《歯と口の健康週間》 あなたの口の中は大丈夫？

全部 口の中の 病気です

むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

むし歯・歯周病を防ぐには

1. **正しいブラッシングで、プラークを取り除く**



歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

2. **よくかんで食べる**



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

3. **タバコを避ける**



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



歯科校医の中野医師から・・・

『神吉中の生徒は、みんな歯磨きが出来ているね。虫歯が少ない！』とほめて頂きました。ただ、歯磨きの際に『出血がある』と回答している生徒も多数おり、その生徒には、歯肉がブヨブヨになっているので歯肉炎の手前であるとのこと。ブラッシング：歯磨きで歯肉を引き締める必要があります。出血してもいいので、優しく丁寧にしっかり磨きましょう！とされていました。

ふるい歯ブラッシング、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。

ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

