

ほけんだより 6月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2024年度 第3号



5月はゴールデンウィークから始まり、中間テストや伊賀市総体、修学旅行などいろいろな行事がありました。特に1年生は初めてのことばかりで緊張することも多かったのではないのでしょうか。6月はすっきりしない天気の日が多くなってきます。朝晩は肌寒くても日中は蒸し暑くなったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。調子が悪いなと感じたら無理をせずにゆっくり休んで体調を整えましょう。



夏が近づいてきています。13日にはふれあい運動会もあり、そろそろ熱中症の対策が必要になってきますね。私たちの身体は、汗をかくことで体温を下げています。しかし、まだ身体が暑さになれていないうちに急に気温が高くなると、汗をうまくかくことができず体に熱がこもってしまいます。急に暑い日が出てくる今の時期は、特に注意が必要です。

暑さに体を慣らすために...

- 運動をするときにはいきなり激しい運動をするのではなく、軽い運動から始める。
- こまめに休憩や水分補給をする。
- 急に暑くなったときは無理に運動をしない。
- お風呂では湯船につかったりして汗をかきやすい体にする。



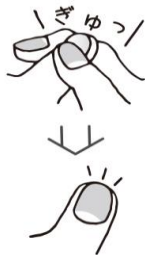
体が暑さに慣れると、血液の循環が良くなって、効率良く汗をかけるようになります。大量の汗をかいても、適切な水分を補給すればすぐに回復するので熱中症になりにくくなります。

水分
足りている？

熱

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

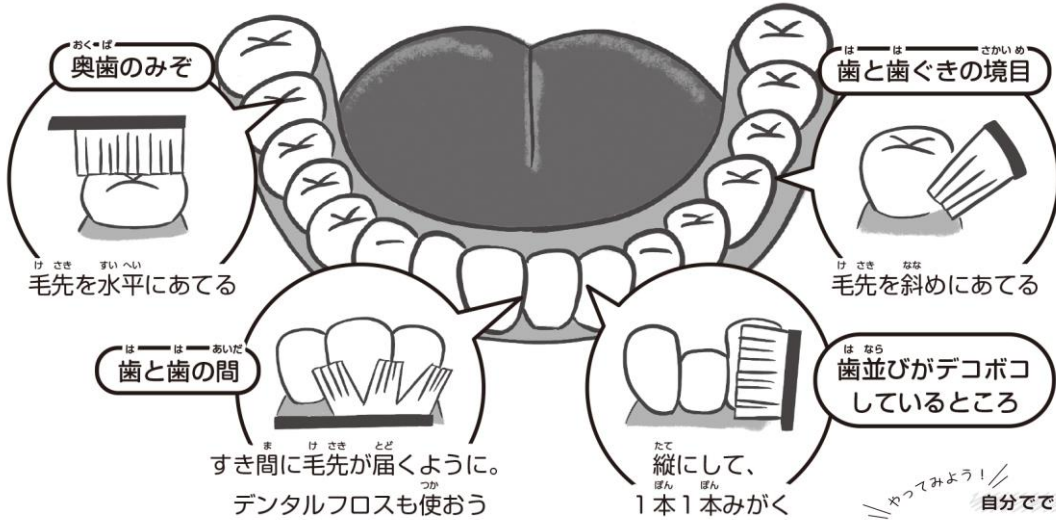
こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



歯みがきで健康な歯を

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。阿山中学校では5月2日に歯科検診を行いました。中学生になって、ほとんどの人が乳歯から永久歯に生え変わり、前歯から数えて7番目にある奥歯（第二大臼歯）も生えそろってきています。永久歯は一生使う大切な歯です。自分の歯をたくさん残し、いつまでも健康に生活できるように中学生の今から取り組みましょう。

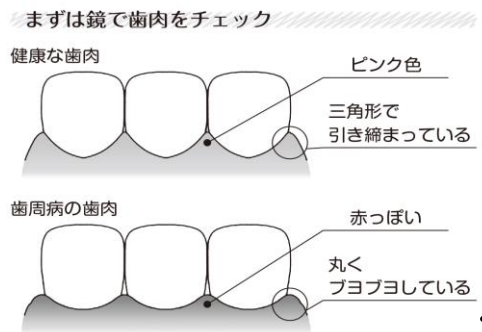
みがき残しやすい場所とみがき方



歯ブラシは鉛筆と同じ持ちかたで、歯ブラシの毛先が歯に垂直にあたるくらいの軽い力でみがきます。

中学生の約4割に、歯肉炎の症状があるとされています。歯肉炎は、歯肉（歯茎）が炎症を起こして赤くはれたり、出血したりする状態のことを言います。歯肉炎の原因は、みがき残した歯垢です。歯垢の中にある細菌が出す毒素によって、歯肉が炎症を起こしてしまいます。歯科検診のときに歯科医さんから「歯垢が付着している」と言われた人は、特に意識して歯みがきのやり方を見直してみましょう。

自分でできる 歯周病チェック



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

