

あじさいの花が咲く季節になりました。

気温が上がり半袖の人も増えてきましたが、雨が降ると気温が下がり寒いと感じる日もあります。そのためにベストや長袖のシャツなどを持っているとう安心です。また、靴下をもう1足用意しておくとうぬれても心強いですね。

雨の多い6月は、気温が不安定で、体の調子を崩しやすいときです。また、じめじめして暑い日は汗が逃げにくく、熱中症になりやすくなります。

上着や着替え、飲み物を用意して快適に過ごすことができるよう工夫しましょう。

【6月4日～10日は歯と口の健康週間です】



知っておこう その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その②

将来を変える 歯みがき！

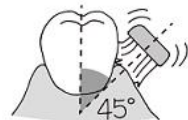
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

ここが損だよ！ 一夜漬け

- ・記憶は寝ている間に定着するから「損」
- ・一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- ・テストに万全の体調で臨めないから「損」



記憶は寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は定着しにくく、テストが終わったら忘れていることも…。

そのうえ、睡眠不足で気持ち悪くなったり、頭がぼーっとしてテストに集中できません。「そん」なことをしてあわてる前に勉強を計画的に行い、テストに備えましょう！

熱中症になりにくい体をつくろう！！

「先生！！熱中症の子がいます！！」と保健室に運ばれてくる人が増えてきました。休養し、元気になった後に話を聞いてみると事前に予防できたのでは…と思う人もたくさんいました。

【主な原因】

① 朝ご飯を食べてない

一番多い理由はこれです。朝ご飯は1日の体を動かすエネルギーになります。あまり食欲のないときは、スープやヨーグルトなどから始めてみましょう。

② 水分を摂っていなかった

こまめに水分補給を行うことで熱中症を予防することができます。運動前・運動後に水分補給を必ず行うようにしましょう。

寝不足や運動不足でも熱中症は起きやすくなります。生活を見直すことが熱中症予防の近道です！！

こんな日は熱中症に注意！



高校の運動量に慣れていない 1年生 はなりやすい！