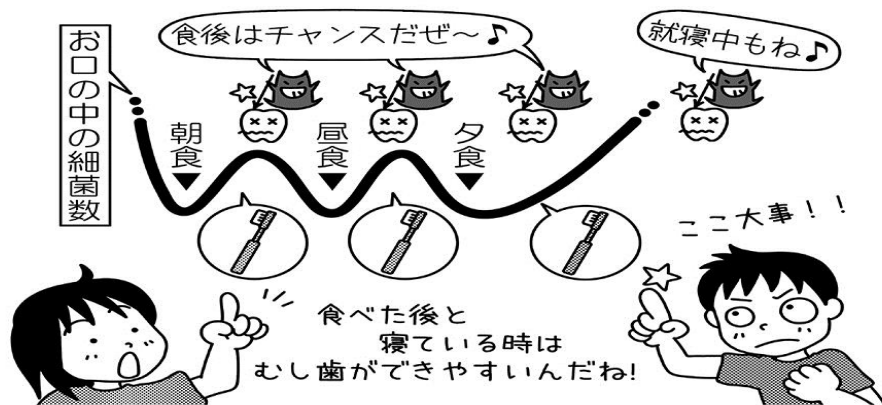




食べたら、みがく



夜寝る前の歯磨き、時間をかけてしていますか？寝ているときは唾液の分泌が減るので、しっかり歯垢を落としてから寝ましょう。

今年の歯と口の健康週間標語

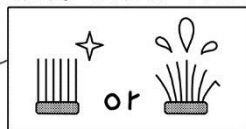
「いつまでも
続く健康
歯の力」

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

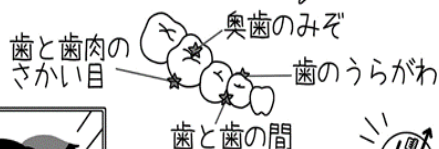


毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

学校でもレッツ！ブラッシング！

皆さん、学校に歯ブラシをもってきていますか？給食の後、歯磨きできている人は少ないようです。昼休みは委員会の仕事などがあり、忙しいことも事実だと思います。しかし、歯磨きの習慣形成は中学生の時期に重要だと考えます。

長い人生、自分の歯は一生のパートナーです。虫歯で歯を失うことは減っても、歯に付着した歯垢が引き起こす歯肉炎から長い間に歯周病が進行して歯を失う可能性も考えられます。給食後、歯磨きで気分をリセットして、午後のスタートを切りましょう！！

体育祭の練習が盛んに行われています。いつもより長時間屋外にいて活動することになりますので、自分の体調にいつも以上に気を配りましょう。水分補給のために水筒を持っていますが、**水筒の中身は水か麦茶、スポーツドリンクをお勧めします**。緑茶は体外に水分を排出する働きを促進する成分が豊富なため大量に飲むことはお勧めできません。

予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な **環境** の条件

● 気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



● 急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

● 風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な **身体** の条件

● 寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

● 朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

● 下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

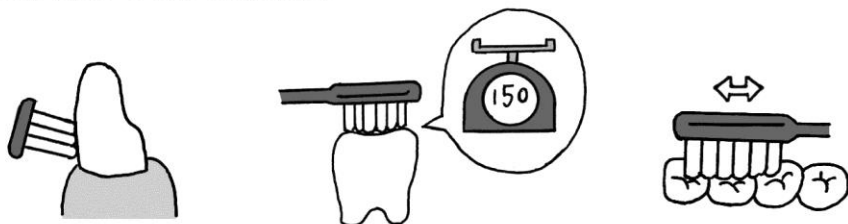


チェックしよう! /

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、かんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。

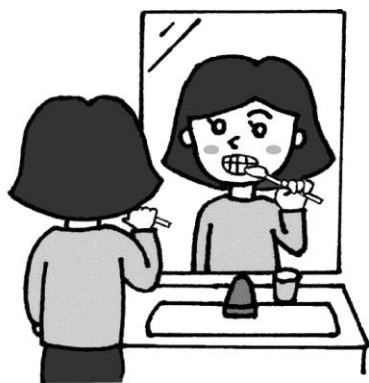
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)

歯ブラシを
こまかく動かそう



さらに、鏡を見ながらみがくと、自分の歯みがきのようすがよくわかります。「みがいている」だけでなく、「みがけている」ことが大切です。歯のよごれ（歯こう）や食べかすをしっかりとすためのみがき方を身につけましょう。