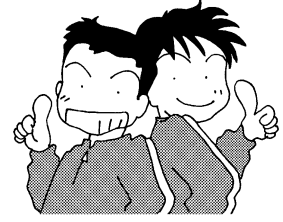


# ほけんだより



令和4年6月1日

陽北中学校

No.3

6月4日～10日は

## 「**歯と口の健康週間**」です

今年はこの全国的な「歯と口の健康週間」期間が2年生の宮っ子チャレンジと重なってしまうため、**6月を「陽北中 歯と口の健康月間」とし、意識していきたい**と思います。

4月の歯科検診の結果、「本校生徒はむし歯は少ないものの、**歯石ができていたり歯肉炎になりかけている生徒が多い**」とのご指摘を受けました。**むし歯や歯周病予防の基本は、歯みがき**です。**歯フラシが歯に直角に当たるように**持ってみがきましょう。

### 《みがかき残しが多いところ》



#### 1 奥歯のみぞ

歯ブラシを奥歯のみぞによく当たるようにし、前にかき出したり細かく動かしてみがきましょう。

#### 2 歯と歯の間

歯ブラシを横に持ってみがくだけでなく、歯と歯の間に当たるように縦に持ってみがいてみましょう。

#### 3 利き手側の歯（右利きの人**は右側の歯**、左利きの人**は左側の歯**）

歯ブラシを持ち替える時に、みがかき残してしまうことが多いようです。（利き手側の奥歯は持ち替えないとみがかけませんよね）**1日1回は鏡を見て、ていねいにみがきましょう。**

また、みがかき残しがないかどうか舌（べろ）でさわってチェックしてみましょう。みがかき残しがあると、ザラザラしたりヌルヌルした感じがします。

歯のウラ側もしっかりみがいていますか？



# 気をつけよう 熱中症！

今年の5月は、例年より暑い日が少なかったように思います。そのためまだ、暑さに慣れていない人が多いようです。**暑くない始めの時期は体温調節が上手にできないため、熱中症になりやすい**ものです。運動会の練習も始まり、運動量も増えています。暑い中では多くの汗をかくので、十分に水分補給を行わないと体温が上がりすぎてしまいます。放っておくと脳や心臓の働きが悪くなり大変危険です。**起床時には軽い脱水状態になっている**と考えて、朝は多めに飲み物を飲んでください。

**熱中症の症状** ~こんなことがあったら、すぐに運動を中止しましょう~

- 体中がつかれて力が入らない。
- 頭がいたい、目がまわる。
- フラフラして立ってられない。
- 気持ちが悪くて、吐きそう。



**熱中症を予防するには**

- 規則正しい生活（寝る時間と起きる時間）
- **十分な睡眠**（1日7時間以上）
- **バランスのとれた食事**（特に朝食は必ずとる）
- 「のどがかわいたな」と思う前に、こまめに飲み物を飲む。
- 運動後だけでなく、**運動する前にも必ず飲み物を飲んでおく**。
- **気温に応じた衣服の調節**（暑いときは長袖ジャージを着ない）
- 汗をかいたままにせず、よく拭きとる。（汗拭きタオルの用意）

