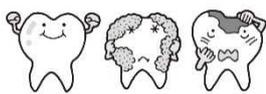


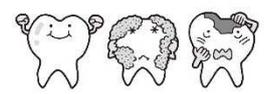


平成29年6月23日(金)  
 厚木市立森の里中学校  
 校長 平井 真澄  
 養護教諭 H・O  
 No.3

雨が降り、ジメジメと蒸し暑かったり肌寒くなったりする梅雨の季節。1日の気温の変化が大きいです。体調を崩さないよう、生活リズムを整え梅雨と上手に付き合しましょう。



## 歯と口腔の衛生週間



毎日休むことなく使っている「歯」。この歯があるおかげで、食べ物を噛み砕いたり正しい発音ができたりしています。そればかりではなく、噛むことは脳の発達にも関係しているのです。とても重要な役割をしている歯を、皆さんは大切にできていますか？

6月6日(火)には、全学年歯科検診が行われました。歯科校医の水野先生からは、「むし歯のある生徒が少なく、日頃きちんと歯磨きをしていることが伺えます。ですが、歯垢がついている人や歯肉が腫れている人が多くみられます。歯磨きの際には、歯肉のマッサージも一緒に行い、歯肉炎を予防しましょう。」と、ご指導をいただきました。むし歯がなくても、歯肉が弱っていると、いずれ歯は抜けてしまいます。下の表で、自分の歯肉の状態をチェッ

| チェックポイント |                               | 点数  |
|----------|-------------------------------|-----|
| 1        | 歯肉はうすいピンク色で歯と歯の間の歯肉は引き締まっている。 | 0点  |
| 2        | 歯肉が紫色や赤色になっている。               | 5点  |
| 3        | 歯肉がむずがゆく、歯が浮く感じがする。           | 5点  |
| 4        | 歯磨き程度の軽い刺激で、歯肉から出血することがある。    | 5点  |
| 5        | 朝起きた時、口の中がネバネバする。             | 10点 |
| 6        | 歯肉が赤く腫れてブヨブヨする。               | 10点 |
| 7        | 何もしないのに歯肉から出血することがある。         | 15点 |
| 8        | 歯が浮いて食べ物が噛めない                 | 15点 |
| 9        | 冷たい水でうがいをするとしみる               | 15点 |
| 合計       |                               | 点   |

**正しい歯みがき** → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方  
自分の口に合った歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方  
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方  
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方  
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方  
歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

| 合計    | 0点   | 5～25点                                      | 30点以上   |
|-------|--|--|---|
| アドバイス | 歯肉は健康です。しかし、今健康でも油断できません。引き続き毎日の歯磨きを続けてください。 | 歯肉が弱っています。歯磨きの際、歯肉まで磨くことを忘れずに。歯医者で相談しましょう。 | 歯肉炎かもしれません。歯肉や、歯肉と歯の境目を丁寧に磨きましょう。歯医者で相談しましょう。 |

暑くなってきました!

# 汗について知ろう!!

⚠ 熱中症予防に重要!

## 汗の種類



**においのない汗**.....>

- 暑いときや緊張したとき、全身に数百万個あるエクリン腺から出る。
- ほとんど水分で、においはない。
- 1日に500~1000ml。からだを動かすと、その数倍に。

ナトリウム、塩素、尿素 など合わせて1%未満

水分 99%以上



**においのある汗**.....>

- わきの下や外耳道など特定の場所にある、アポクリン腺から出る。
- タンパク質や脂肪を含み、においがある。



## 汗の役割



**体温調節**

- 汗が蒸発するときに、からだの熱を奪って、体温を下げる。

もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎて、生命の危機に!!

**すべり止め?**

- 手のひらや足の裏を湿らせて、すべりにくくするためだったという説も。

**自己アピール?**

- において、異性や仲間にアピールする役割の名残り。



## 汗 水分補給のコツ



**少しずつ、こまめに**

- のどの渇きを感じる前に。
- 運動の前に、コップ1杯。運動中は、100~200mlの水分を15~30分ごとに。

**長時間、運動するときは、塩分もプラス**

- スポーツドリンクをうまく活用して。



## 汗 におい対策



**こまめにふき取る**

- ぬらしたタオルでふいたり、着替えたりする。

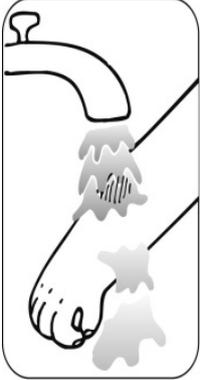
時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるから。




虫刺されでの来室が増えてきました。

虫に刺されたときはかきむしると、さらに腫れあがったり細菌が入って膿んでしまったりするので注意してください!

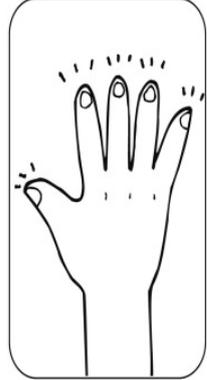
## 虫さされかきむしらないで



洗い流す



かゆみ止めをつける



爪を短く

⚠ 汗をかいたままにしてしまうと不衛生!

手を洗った後は...



**ハンカチ・タオル**  
持っていますか?

手を洗った後、手をパツパと払っていたり、ハーフパンツでふいていたりする姿をよく見かけます...。せっかく洗ったのに、手に汚れや細菌が再びついてしまいます。手を洗った後は、ハンカチでふきましょう。また、汗をかく時期は、汗拭きタオルもあると良いでしょう。

