



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ひましょう。

6月歯みがき週間

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をしたりしています。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5日(火)には、全学年歯科検診が行われました。歯科校医である森の里歯科の水野先生からは、「年齢が上がるほど口腔の状態が良くなっており、日頃きちんと歯みが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特に1・2年生で多くみられます。これらは毎日の歯みがきで改善ができます。ていねいな歯みがきを心がけ、健康な口腔を目指しましょう。」と、ご指導をいただきました。

森の里中では4日(月)～13日(水)まで保健委員会による歯みがきチェックを行いました。

歯肉の状態をチェックしてみよう！		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	歯肉が赤く腫れてプヨプヨする。	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

た。歯みがき週間が終わっても正しい歯みがきを続け、「習慣」にしていきましょう。

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
自分の口にあ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、現在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、マッサージをするように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 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 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

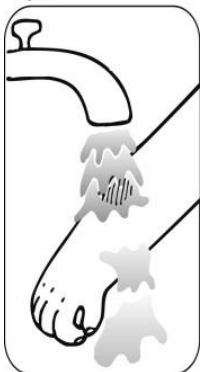
- ぬらしたタオルでふいたり、着替えたりする。

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。

⚠ 汗をかいたままにしておくと不衛生!

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!

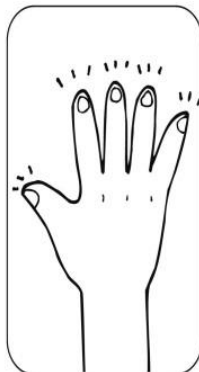
虫さされかきむしらないで



洗い流す

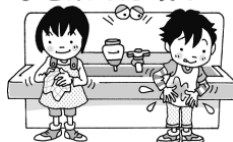


かゆみ止めをつける



爪を短く

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、手を濡れたままパツパツと払っていたり、ハーフパンツでふいたりする姿をよく見かけます…。せっかく洗ったのに、汚れが再び手についてしまいます。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、汗拭きタオルもあれば良いでしょう。

