

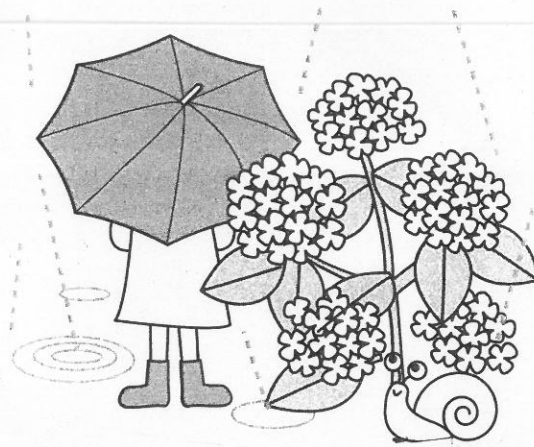
# ほろんだより 6月

前期中間試験も終わり、ほっと一息ついている頃でしょうか。

まもなく梅雨の季節を迎え、天候によっては蒸し暑かったり肌寒かったりする季節です。

定通大会が13, 14日に行われます。選手の皆さん大会に向けて練習に励んでいますね。

しかしこの季節、体が暑さに慣れてないせいか熱中症の事故も多い季節です。体の調子を崩さないように気をつけてください。



気温が上昇し蒸し暑くなってきました。熱中症に注意しましょう。

熱中症とは、熱に中る(あたる)という意味で、暑熱環境により生じる障害の総称です。

また、それほど高くない気温でも湿度が高い場合には発生することがあります。

熱中症を予防しましょう。

1, 環境や体調に応じて運動する。

特に体調の優れない時は、無理な運動は避けてください。

2, こまめに水分を補給する。

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態になり、体温調節や運動機能が低下します。

汗は塩分も含まれますので、電解質が入っている市販のスポーツドリンクなどを利用するのも良いでしょう。

3, 暑さに慣らす。

熱中症の事故は、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生しています。暑さに慣れるまでは注意して運動しましょう。

4, できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。

暑いときは、軽装にして、下着も通気性の良いものの方が良いでしょう。

5, 暑さに弱い人は要注意。

暑さへの耐性は個人差があります。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さ慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人は特に注意して、運動を行いましょう。

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

5月28日は歯科検診がありました。学校歯科医の先生から「昨年度と比べて歯の衛生状態が改善されてきました。

また治療の跡がだいぶ見うけられ、自分の歯を大切にしようとする様子がかがわれます。」とのことでした。

日々のセルフケアの積み重ねが、口腔内の衛生環境を大きく左右します。まずは、校内で実施しているお昼の歯磨き、給食後の歯磨きをしっかりと行っていきましょう。

## 正しい歯の磨き方

歯科検診の後歯科衛生士さんから、実際正しいブラッシングの仕方をご指導いただきました。

## 歯磨きの基本

一カ所を20回以上、歯並びにあわせて磨きましょう。

ポイント① 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

ポイント② 軽い力で動かす。(歯ブラシの毛先が広がらない程度)

ポイント③ 小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く。

※ブラッシングは歯垢(プラーク)をしっかりと取り除く必要があります。

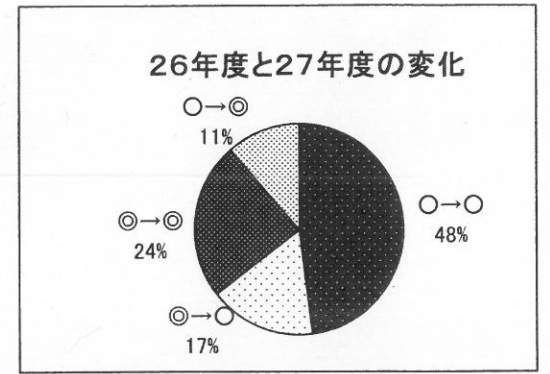
歯垢(プラーク)は、水に溶けにくく粘着性があるため、歯の表面に付着しうがいで取り除くことはできません。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ。

- ・ 歯と歯の間
- ・ 奥歯のかみ合わせ
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯並びがでこぼこしている所

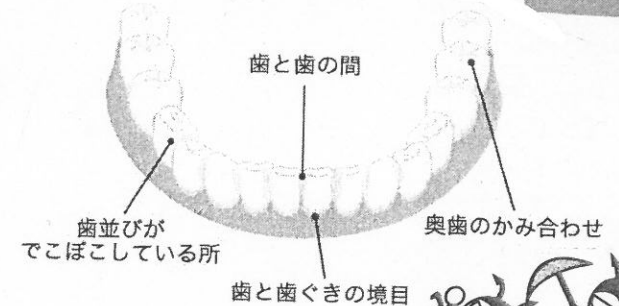
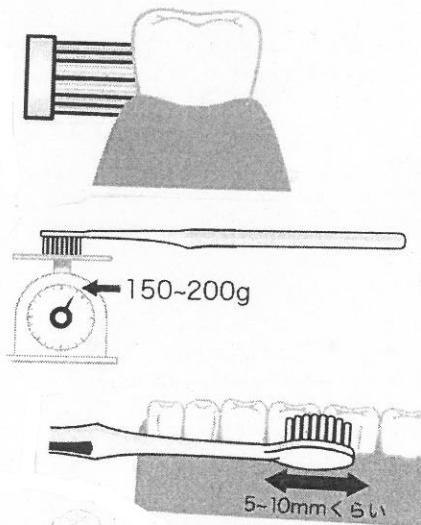
などは、より丁寧に歯磨きをしましょう。

「歯の正しい磨き方」ライオンクリニカより



(2・3・4年生の79名中)

- 26年27年とも汚れなし
- ◎→◎ 26年27年とも汚れあり
- ◎ 26年汚れあり27年汚れなし
- ◎→○ 26年汚れなし27年汚れあり



過日歯科検診の結果を皆さんに配付しました。治療の必要な人は早めの受診をお勧めします。

