

(保健だより)

# ちょうちょむすび

令和4年6月8日

NO.3

石巻中学校 保健室



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土地の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。石巻中学校の中庭のあじさいもみてください。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかにすごせるかもしれませんね。

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間！

「8020(ハチマルニイマル)運動」(「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」)を合言葉に、歯と口の健康を目指す週間です。「歯と口の健康週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口のケアを実践する習慣を身につけましょう。

今年のスローガンは、『いただきます人生100年歯と共に』です。

食べたら、みがく！

食後はチャンスだぜ…♪

就寝中もね♪

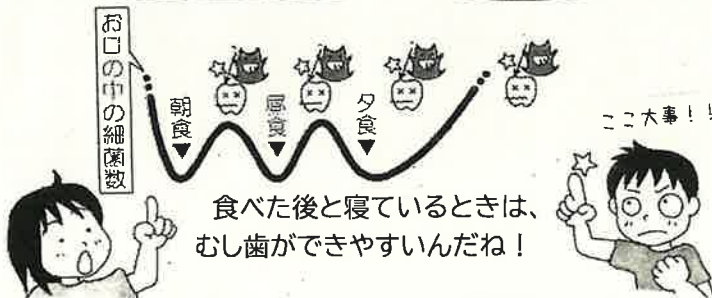
歯ブラシ、きれい？

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、交換しよう！

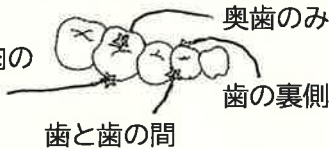
1カ月ごとの交換が最適です！！



1本、1本、ていねいにみがく♡

1本の歯でもみがくところはたくさん

歯と歯肉の境目



きちんとみがけてる？

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいに磨いても、残った汚れは歯石になってしまいます。歯石は歯ブラシでは取れません。定期的に歯科医院できれいにしてもらいましょう。



鏡を見ながら、たてに、横に、みがきましょう。

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく、歯周病です。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

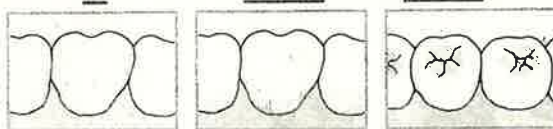
セルフケアで 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩です。磨き残しのないように1本ずつていねいにみがきましょう。



コツ 磨き残しが多いのはココ↓

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



セルフケアで 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあります。



1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つければ治すこともできます

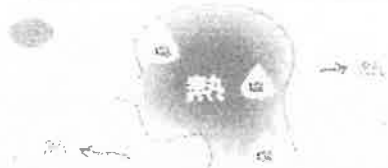


## 暑い夏に備える“暑熱順化”とは?!

『暑熱順化』という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、身体を夏の暑さに耐えられるように徐々に慣れていくことです。夏に感じるだるさや、夏バテ、熱中症にかかるリスクを下げることができます。

### 暑熱順化による体の変化

#### 暑熱順化ができていない



- ★皮膚の血液量が増えにくく、熱放射しにくい
- ★汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ★体温が上昇しやすい

**熱中症になりやすい状態**

#### 暑熱順化ができています



- ★皮膚の血液量が増えやすく、熱放射しやすい
- ★汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ★体温が上昇しにくい

**熱中症になりにくい状態**

### 暑熱順化に最適な対策！

みなさんも今日から実践し、元気に夏を迎えられるように準備しましょう。

#### 冷房に頼らない生活を心がける



冷房の効いた涼しい部屋ばかりで過ごしていると、体温を調節する機能が鈍ってしまいます。冷房の設定温度を高めにしたたり、扇風機に変えてみたり、少しずつ暑さになれていきましょう。

#### たくさん汗をかく

体から熱を放射するために、汗をかくことは大切です。汗腺の機能を高めることによって、たくさん汗をかくことができるので、体に熱が溜まらず、早く涼しくなれます。汗をかく練習に。半身浴やウォーキング、軽い運動がおすすめです。積極的に汗をかくようにしましょう！  
汗をかいたあとは、水分補給を忘れずにしましょう？

石巻中学校のみなさん、毎日水筒を持ってきていますよね。水分は足りていますか？学校の冷水器を頼ることを考えないで、家から水分を持ってきましょう。

## 1日に出る“唾液”はペットボトル2本分 本当に??



この4つはどれも体から出る水分です。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは、①尿 (約 1500ml) ②唾液 (約 1000ml) ③汗 (約 500~1000ml) ④涙 (約 1ml)

\*ふだんじっとしているとき

唾液が意外と多いですね。そんなに多くの唾液はなぜ必要なのでしょう？じつは、唾液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯になりにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなどです。

大事な働きをする唾液を増やすコツはよく噛むことです。

ひと口30回以上が目安です。

