



梅雨の季節が始まります。この時期は湿度だけではなく気温も高くなることに加えて、気圧の変化で体調を崩しやすくなります。急な天気の変化に体が追い付かないこともあります。急な変化にも対応できるように、タオルや折りたたみ傘などを持ってくると良いでしょう。

さらに、梅雨の晴れ間はいきなり気温が上がることもあり、まだ体が暑さに慣れていないために、夏よりも熱中症のリスクが高いと言われています。水分補給がしっかりできるよう、水筒はもちろんのこと、汗拭きタオルも忘れずに毎日持ってきてきましょう。

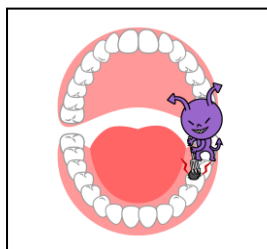
6 月 4 日 ～ 10 日 は

「歯と口の健康週間」



6月には「歯と口の健康週間」があります。歯や口の病気の予防や、健康を保つためのケアを習慣化する意識を高めるためにある運動週間です。保健委員会の皆さんが「歯と口の健康」について少しでも意識を高め、行動に移せるきっかけになれば…と、「歯と口の健康」について呼びかける活動を行いました。保健委員会の皆さんが作成したお便りをぜひ見てください。

歯みがきって感染予防になるの？



感染症の原因になるのは殺菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルス細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染予防に繋がります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染の元にならな
いように

- ◎歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎うがいの水を吐き出す時は低い位置からゆっくりと



歯ブラシ  定期的に交換していますか？

同じ歯ブラシを長い間使っていると・・・

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

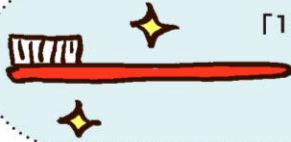


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

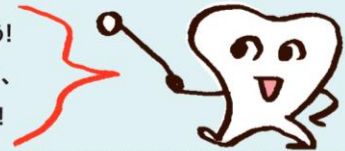
細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑熱順化とは体が暑さに慣れることをいいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと、①皮膚の血流量が増えにくく体から熱を逃がしにくい。②汗に含まれる塩分が多くナトリウムを失いやすい。③体温が上がりやすい。などの影響で熱中症になりやすくなってしまいます。

保護者の皆様へ

- ・定期健康診断もと少しになりました。受診・治療が必要な場合には受診勧告通知を渡しています。早めに病院に行くようご協力お願いいたします。
- ・暑い日が多くなってきました。熱中症対策として、生徒には規則正しい生活や水分補給ができる準備を…ということを伝えていますが、ぜひご家庭でも、規則正しい生活習慣や水筒の準備等、ご協力いただければと思います。お子様の命を守るためにもよろしくお願いいたします。