



梅雨到来! 蒸し暑い時期なので、体調不良に見舞われやすくなりますが、真夏を迎える前に“暑さに慣れる! 暑さに耐える力を養う準備期間”と心得、しっかりと体調管理をして過ごしましょう。また、アジサイが映えるこの時節。梅雨ならではの“風情”も楽しんでください!

「地区夏季大会」が始まります! 各部活動の皆さん、“熱中症予防と対策”を心がけ、粘り強く最後まで諦めず挑んでください! また、部活動生以外の皆さんも、暑さに備えた体作りの為に日頃から運動を心がけ、汗かく習慣をつけておくと、梅雨後の急な暑さにも慣れやすく、熱中症にかかりにくくなります。水分補給も十分に図りましょう。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだが暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだが暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい! からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



危険な薬物はすぐそこに!

先輩:「このクスリ、ダイエットにいいから一度やってみなよ」

私:「本当? (先輩みたいに細くなるなら…いいかも?)」



薬物は、暴力団が勧めてくるものと思ったら大間違い! 危険な薬物のほとんどは友人や先輩、身近な人から甘い言葉で誘われて始まります。

薬物を使用すると異常行動を起こし、他の人に危害をくわえてしまうこともあり、最悪の場合は死に至ります。持っているだけでも処罰の対象です。危険はすぐそこ! 大事なものは断る勇気を持つことです。



私:「興味ないから、いらないよ!」

水分足りている?

熱

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんだんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



飲み残しは細菌だらけ!

ゴクッゴクッ…ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

今月の“元気サポート”メッセージ

周りの環境は、心の状態によって変わる。心が暗いと、何を見ても楽しくない。静かで落ち着いた環境にいれば、心も自然と穏やかになる。…真言宗開祖 弘法大師の言葉…

環境と心は密接に関わり合っている。環境を変えたいと思ったら「心」を変えて見るのも手。気の持ちよう、あらゆる事が明るく見えてくることもある☆



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

R7 今年度のテーマは…「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を改めて確認し、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等に努めることで歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進にを高めることが目的です！

適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアが勧められています！

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。

静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因
第1位

日本人の
40歳以上の
罹患率
約80%

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます！

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない！！

▼歯周病が進行すると
細菌が歯ぐきから血管の
中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！