



梅雨真っ盛り！ この気象により、気圧で体調を崩したり気分がふさいでしまったりと、体調不良に見舞われやすい時期ですが、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。

この季節は  
気をつけて

梅雨あるある



## 食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

## 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



## 雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

## 濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

## 気圧がつらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。  
自分で危険を予知して  
動けるようになると良いですね！



## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



## 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
  - 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
  - 3 のどの渇きを  
感じにくくても、自発的な水分補給を



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

## アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。  
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

## ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。  
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



# 歯も守ることは全身も守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は  
歯ぐきから広がり  
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

## 脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

## 脳：脳梗塞

## 心臓：狭心症・心筋梗塞

歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

## 肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

## すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

## 子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

## 骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

## 歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

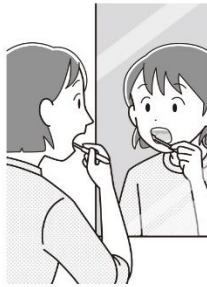
☑鉛筆を持つように  
軽くにぎる



☑小刻みに動かして  
1本1本みがく



☑鏡で汚れを  
確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

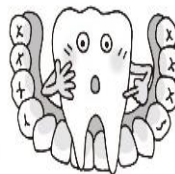
聞いてみよう

歯のホンネ



犬歯です。  
歯みがきのとき、ぼくを  
飛ばさないでください

前歯です。  
表だけじゃなくて  
裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は  
人によって違います。口の中を鏡で覗くと、  
他にも本音が見えてくるかも。

大人の約2人に1人？  
日本人の国民病

痛くないのに？  
どうして怖い？

歯周病

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位



全身の  
怖い病気の原因  
にも

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆