



梅雨の季節到来！ 蒸し暑い時期なので、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期、梅雨ならではの“風情”も楽しんでください♪

「地区夏季大会」が始まりました！ 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」

今年度のテーマは…「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです！

歯科疾患の予防や、歯と口の健康を保持する取り組みを積極的に努めましょう♪



## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、

歯を支える骨が溶けて歯が抜ける

病気です。歯みがきが不十分で、

歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌

を含む細菌のかたまり）がたまるこ

とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に

かかっているといわれ、10代にも

見られます。

## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ  
ていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と  
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯  
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。  
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

## 歯みがき



## 歯周病

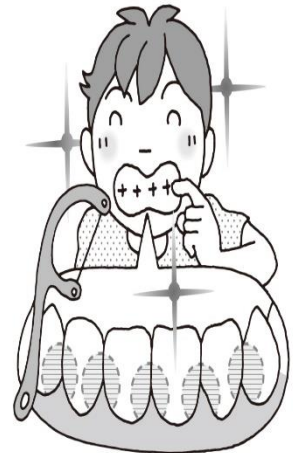
## 予防

## 歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



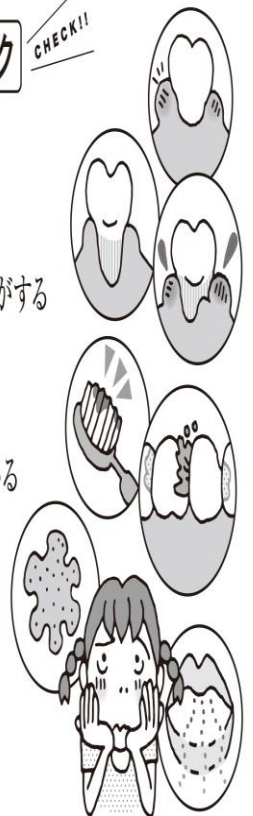
45°の角度であって、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。