

6月になりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。梅雨の晴れ間などは気温も高くなるので、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子を被るなどの対策をしっかりと、十分な睡眠、食事は体の調子を保つために欠かせません！！

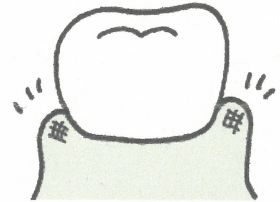


## 自分の歯を見てみよう

自分の口の中を見てみましょう。最近むし歯はだんだん減ってきていますが、増えているのが、『歯肉炎』です。

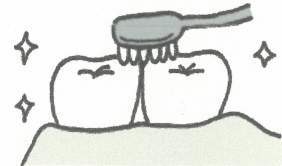
### ☆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



### ☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



### ☆自分で治すことができる！

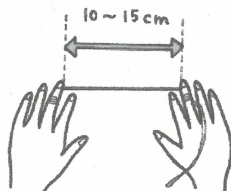
軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



歯ブラシだけでは、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいものです。そこで、歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使うことで、さらに効果的なケアができます。

## もつときれいに…デンタルフロスの使い方

- ① フロスを約40cm出し、間隔が10~15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。



- ② 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1~2cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。



- ③ 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。



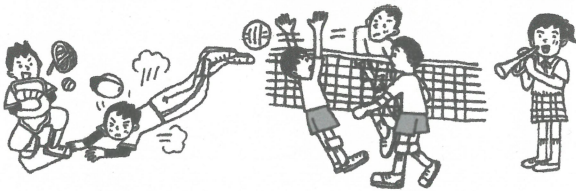
- ④ 終わったら、うがいをして口をすすぐ。



# 今すぐおさらい! 熱中症予防・対応 クイズ+解説

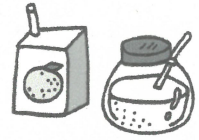
①熱中症対策を行う必要がある部活動は?

- A. 屋外の運動部 B. すべての運動部 C. すべての部活動



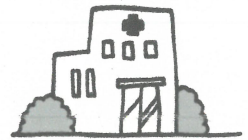
②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は?

- A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える



④部活動中に熱中症の症状が出たが、回復。その後の対応は?

- A. 活動に戻る B. 見学する C. 早退して医療機関へ



③熱中症の症状が見られたとき、体のどこを冷やす?

- A. 首と手足の付け根  
B. 胸とお腹  
C. 手足の指先



- ① C・・・直射日光が当たらない屋内、また運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性はあります。
- ② B・・・汗には塩分が含まれていて、沢山汗をかくと水分だけでなく塩分も不足します。
- ③ A・・・首や手足の付け根には太い血管が通っていて、そこを重点的に冷やすことで全身の温度を下げられます。
- ④ C・・・いったん回復しても、時間が経ってから容体が急変することがあるので、念のため医療機関を受診しましょう。

## 7つの間違い探し



今月は細かいところまで見ないとないみたい・・・

印刷で分かりにくくなっている部分があるので、保健室前の廊下掲示板を見に来てね。