

# 保健だより 6月号

天草高校 定時制

2024/5/30(木) 発行

文責：平田

雨の日が増えてきました。雨の日は視界も道路状況も悪くなりますので、通学の時はケガや事故のないように気を付けましょう。また、学校でも廊下や食堂の床等が滑りやすくなっていますので十分気を付けてください。

6月9日には定通体育大会もあります。練習のときに気を付けてほしいこと等を、下にまとめていますので、ぜひ目を通し、実行してみましょう。



準備運動をしっかりとしよう



爪は切っておこう



梅雨時期も注意！

水分補給はこまめにしよう

おすすめは  
スポーツドリンク  
水・お茶



汗ふきタオルを持って来よう

動きやすい服と  
靴で練習しよう



目指せ全国！  
定通体育大会の練習の  
ときは・・・

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



# しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

## 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなお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。



## どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



## 自分で見つけられる！

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。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



今年の歯科検診は・・・  
う歯（C）より歯周疾患要観察者（GO）の方が多かったです。  
※要観察歯（CO）の人もいたので、むし歯にならないように歯みがきの習慣を付けましょう。

治療勧告書  
もらったら・・・

歯医者さんを  
受診しよう。

歯科検診でむし歯があった人は、なるべく早く歯医者さんへ行きましょう。  
治療にかかる時間と費用が、より少なくて済みますよ！

## 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科検診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。