

保健だより 6月号

天草高校 定時制

2025/5/26(月) 発行

文責：平田

最近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。

また、6月8日(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、しっかり目を通し、実行してみましよう。



準備運動をしっかりとしよう



爪は切っておこう



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



目指せ全国！
定通体育大会の練習の
ときには・・・

動きやすい服と
靴で練習しよう

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

体育で汗をかくこともあるかと思いますが、風邪を引かないために、着替えを持って来るのも良いと思います。また、定時制なので昼と夜の気温差も大きいです。体温調節のために上着があると良いですね。

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。

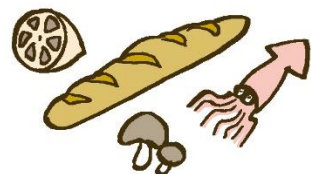
自分で見つけられる！

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。

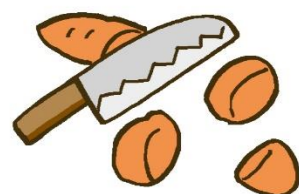


よくかんで食べるために気をつけたいこと

● 歯ごたえのある食材
（かたい、繊維が多い、弾力があるなど）を選ぶ



● 食材は大きめに切る



● ひと口ごとに箸を置く



● ながら食いをしない
（スマホやテレビなどを見ない）



● 水分で流し込まない



● ひと口の量を少なくする
（口いっぱいに入れない）



今年の歯科検診は・・・
う歯（C）はいませんが、今年も歯周疾患要観察者（GO）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。

歯に進んで食べよう
歯によい食べもの



● カルシウムが多い
● 硬くて噛みごたえがある
● 食物繊維が多い



だから重要！
寝る前の歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



歯スラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！