

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、実行してみましょう。



準備運動をしっかりしよう



爪は切っておこう



日指せ全国!
定通体育大会の練習の
ときには・・・

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

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1~2週間づけると、からだが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。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、そのままなおさずにはうっておくと、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(プレーク)。歯こうの中にはたくさん細菌がいて、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。

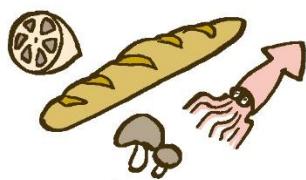
自分で見つけられる!

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



- ながら食いをしない(スマホやテレビなどを見ない)



- ひと口ごとに箸を置く



今年の歯科検診は・・・う歯(C)はいませんでしたが、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。

進むべきもの

- 食物繊維がある
- 硬くて噛みごたえ
- カルシウムが多い



だから重要! 寝る前の歯みがき

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



歯ブラシが届かない 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!