

上高☆保健だより

令和7年6月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-1HR

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」。今年の標語は、「**歯みがきで丈夫な体の基礎づくり**」です。

物を食べたり飲んだりすると、ムシ菌が糖質をエサにして酸を作り出します。ムシ菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間なので、食べたらすぐに歯みがきをすることが大切です。

また、ムシ菌のほかに歯周病にも注意！歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たり…。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、丁寧に歯みがきすることが大切です。

口の中の清潔を生活習慣にするにゃ♪

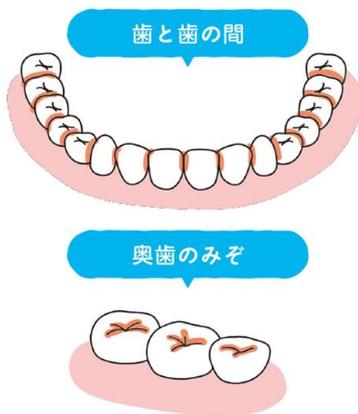
今月の保健目標

食後の歯みがきを丁寧にしてムシ菌に気を付けよう！



丁寧に「歯みがき」できている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも！？ 次の部分は、特に気を付けてみがきましょう。



かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかわかりますね。

歯は体の中で一番かたい部分ですが、ムシ菌をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前、食後は必ず歯みがきをしましょう。

歯ブラシの状態もチェックし、後ろから見て毛先が広がっていたら新しいものに取り換えましょう。歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（フロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れがとれてスッキリしますよ。

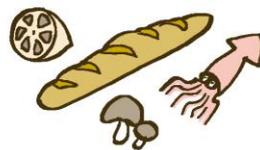
歯ブラシが届かない歯と歯の間は「フロス」で！



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！

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）





もしかして「気象病」!?

「梅雨時の体調不良」
気分の落ち込み、食
欲不振なども…

特に原因が思い当たらないのに、**体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする**…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。

「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいといわれています。

生活習慣を見直し、この時期を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

栄養バランスの良い食事を心がける

扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする

散歩やストレッチなどをする

好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

「WBGT (暑さ指数)」を知っていますか？

「WBGT」とは「暑さ指数」のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。

日本では、「**気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止**」
「**気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止**。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。

運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

「**暑さ指数計**」は保健室前と体育館玄関にあります。
WBGT(暑さ指数)21℃以上なら注意。水分と休養を積極的に摂ってください！

「暑熱順化」まず少しずつ暑さにならそう！

熱中症の予防

疲れたら、無理せず休むのが基本



★キャンドルナイト★★★

「キャンドルナイト」を知っていますか？ 毎年、夏至（6月21日頃）の8時～10時の間、電灯を消してキャンドル（ろうそく）の明かりのもと、豊かな時間を過ごそうというものです。

ろうそくの明かりを眺めていると気持ちもゆったりしてリラックスできるはず…。スマホやパソコンをOFFにして、あなたも「キャンドルナイト」に参加してみませんか？

