

ほけんだより 6月

笛南中保健だより No.14
2024年6月3日
文責 石井 真実

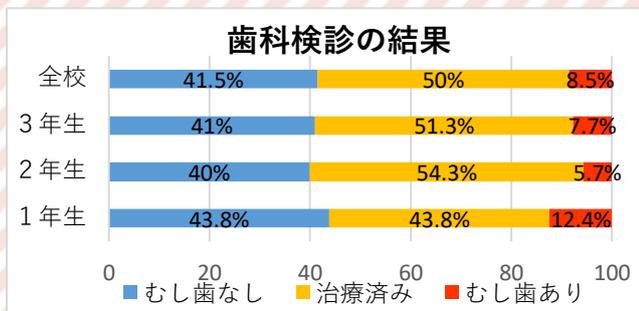
宿泊学習や校外学習、修学旅行に、生徒総会や体力テストなど、盛りだくさんの日々が終わり、疲れがたまっている頃かと思います。6月には市総体と期末テストがあるので、睡眠や栄養をしっかりとって、体力をつけ、毎日健康に過ごしたいですね。



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です



歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう！！



歯科検診の結果をお知らせします！

今年度の歯科検診の結果、治療していないむし歯がある人は、全校で**8.5%**でした。また、歯垢が付着している人が全校で**9.4%**、歯肉の状態を指摘された人が全校で**8.5%**でした。歯垢や歯肉の状況は、丁寧な歯磨きで改善することもできますが、今回むし歯や「要治療」で治療カードをもらった人は、早めに受診をして、治療をしましょう。



歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の**約80%**がかかっているとも言われる身近な病気です。

ケース1



歯みがきの後なのに、こんなに歯垢が！歯ぐきが赤く腫れ始めています…。

ケース2



ケース1よりも腫れが大きい！骨も溶け始めています。

ケース3



なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です。歯を支える骨が溶けて、歯が抜けています。

歯周病は **歯を失う原因 No.1** …でも歯周病にならないための **2つの技！！**

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ◆みがき残しが多い場所を丁寧に
- ◆歯ブラシはこきざみに動かす
- ◆鉛筆持ちで軽い力でみがく
- ◆歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にフ口にも診てもらう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



「万全」で臨む！

熱中症対策の必須事項



1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

ストレッチでけが予防

市総体に向けて部活動強化期間が始まります。せっかく頑張っても、けがをしてしまったら試合に出ることができません。部活動や体育の前後には十分なストレッチをしてけがを予防しましょう。

◆ストレッチのポイント◆

- ①はずみをつけずに、ゆっくり行う。
- ②伸ばしている筋肉やスジが痛くなるまで力を入れすぎない。「気持ちいい」と感じるくらいがちょうどよい
- ③10~30秒間、伸ばしたままの状態を保つ。(十分に伸びたと感じるくらいに)
- ④呼吸を止めずに、自然に呼吸をしながら行う。(体の緊張を和らげ、筋肉が伸びやすい)



片方の腕は肘を曲げ、もう一方の手で肘を持つ。ゆっくり頭の方に引きよせる。(左右)



両足の裏を合わせ、両手で足を持つ。かかとを引きよせるようにしながら、上体を前に倒す。



片足だけ曲げ、もう片方の足と交差させる。曲げた足側に上体をひねる。(左右)



片方の足を曲げ、足の裏をもう一方の足の内またにあてる。伸ばした足のつま先を上にし、足にそって上体を前に倒す。(左右)



片方の腕は伸ばしたまま、もう一方の腕でかかえる。ゆっくり肩の方に引きよせる。(左右)



両足を前後に開き、前の足を曲げる。後ろの足の甲を伸ばす。(左右)

試合に向けて

- ★運動前には十分な**ストレッチ**をしよう！
- ★運動前はコップ1杯の水分を、運動中はこまめに**水分補給**をしよう！
- ★試合前はエネルギー補給に**炭水化物**をとろう！（当日は**3時間前**までに）
- ★疲労回復には**クエン酸**！～レモン・グレープフルーツ・梅干し etc.～

十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、ふだんから体調を整えておこう

がんばれ♡