

# ほけんだより6月

笛南中保健だより No.12

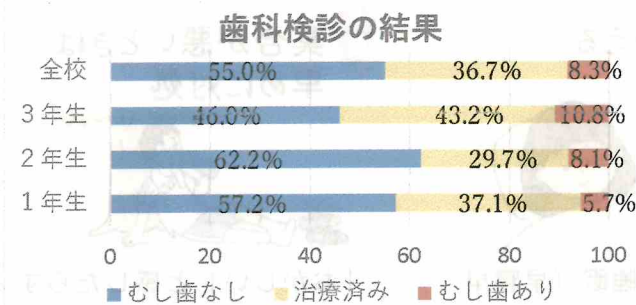
2023年6月2日

文責 石井 真実

宿泊学習や校外学習、修学旅行に、中間テストや体力テストなど、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月には市総体もあるので、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。

さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。

## まずは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**8.3%**でした。今回むし歯が少ない結果となりましたが…逆に、歯垢が付着している人が全校で**14.7%**、GO（軽度の歯肉炎がある人）と言われた人が全校で**11.9%**でした。今回は、歯垢・歯肉に問題のある人が多くみられる結果となりました。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。また、この機会に日頃の歯磨きの仕方を振り返ってみましょう。

## 歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位！！

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



### 歯周病はこうやって進行する...

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

1



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

2



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

3



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

### 歯周病を防ごう！

#### 歯磨きのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう。



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

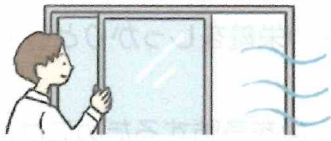




# 「万全」で臨む!

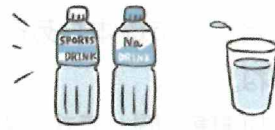
# 熱中症対策の必須事項

## 1 環境・気象条件を把握



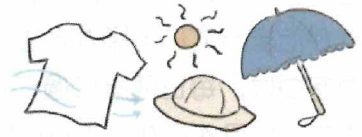
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

## 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）



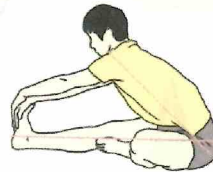
片方の腕は肘を曲げ、もう一方の手で肘を持つ。ゆっくり頭の方に引きよせる。（左右）



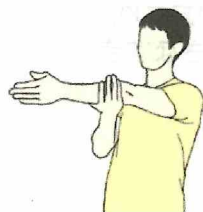
両足の裏を合わせ、両手で足を持つ。かかとを引きよせるようにしながら、上体を前に倒す。



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