

# 保健だより

2023. 6月号  
所沢市立中央中学校  
保健室



## 「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



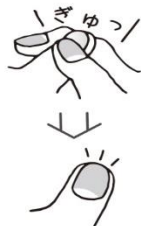
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

水分  
足りている?

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



# 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。歯みがきが不十分で、  
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）がたまるこ  
とが原因です。  
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 みがき



## 歯周病 予防

### 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。

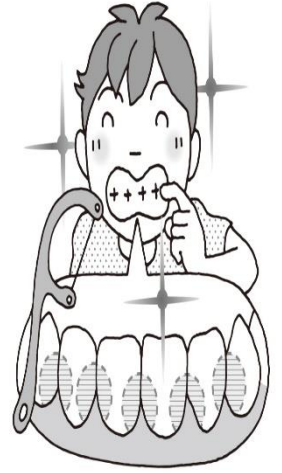
歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。  
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



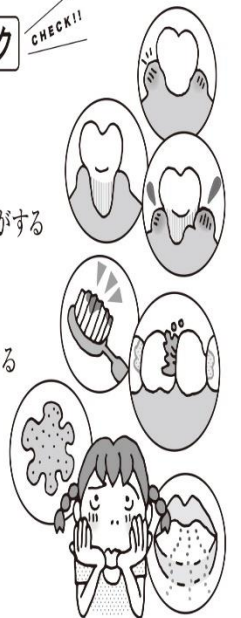
45°の角度であって、  
歯ぐきをマッサージするように



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

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者に診てもらってください。