

## 6月4~10日は 歯と口の健康週間です

どうして給食のあとに・・・

「どうして給食の後に、歯磨きをしなくちゃいけないの？」それは、歯磨きをしないと、歯に付着しているプラーク（歯垢：細菌のかたまり）が給食の残りかすをえさにしてどんどん増殖していくからです。舌で歯をさわった時にヌルヌルしているのがプラークです。その増殖する速度は、何と10分間で2倍、1時間で64倍にもなるのです。プラーク1mgに含まれる細菌の数は約10億と言われていいますから、ものすごい数いることがわかりますね。口の中を細菌でいっぱいにならないためにも、食後にいい歯みがきをすることが大切です。さらに、プラークが増えると口臭の原因にもなるほか、プラークによってむし歯や歯周病が起こると、においがいっそう強くなります。

中学生にとっては何かと忙しい昼休みですが、歯磨きをして、スッキリ爽やかな午後を手に入れましょう。

Let's brush your teeth!!

## 歯科検診の結果

要注意乳歯 34人 むし歯 9人  
歯石 11人 歯周病 3人  
以上の人たちは歯科医院での治療が必要です。早めに治療しましょう。

## 受診のおすすめ

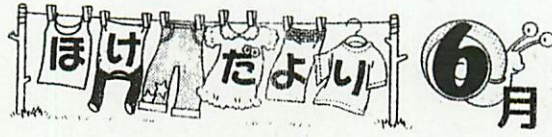
—5月27日現在—



1人

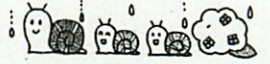


26人



6月 5日発行  
志木第二中学校

## 梅雨の体調管理 気温と湿度に気をつけよう!



6月に入って、衣替えがすんだこともあり、半袖を多く見かけるようになりました。これから夏にかけて気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日は気温が思ったほど上がらない日もあります。その日の気候に合わせて半袖から長袖シャツを着るなど体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、急に温度や湿度が上がった日は熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとったり、帽子をかぶるなどの対策をくれぐれも忘れないようにして下さい。

### ◆暑熱順化ってなんだらう?

暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。以前は6月くらいの時期から自然に慣れ、順化していくことができました。しかし、エアコンの普及をはじめ生活環境や気候の変化などにより、冷房を使って快適に過ごすことが優先され、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。だからこそ、積極的に心がける必要があります。

### 【暑熱順化されていない体は・・・】

- ・汗の量が少ない ・なかなか汗が出ない ・体の熱を発散しにくい ・体温が上がりやすい
- ・汗で体外にでる塩分量が多い ・水分補給で回復しにくい → 熱中症

暑熱順化は1週間ほどで十分といわれ、また、無理に暑さを我慢する必要はありません。

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...

熱中症を予防するためには継続していくことをおすすめします!



## プールが始まります!



6月26日頃からプールが始まります。怪我や事故がなく、安全に楽しいプール指導が受けられるよう今から準備にとりかかりましょう。

### ◎爪切り・耳そうじをしましょう

友達も自分も、のびた爪で傷つけないようにしましょう。足の爪も忘れずに切りましょう。また、時々、綿棒で耳そうじをして下さい。プールの水が耳に入ると、耳垢がふやけてふくらみ、耳が聞こえなくなってしまうことがあります。

### ◎治療勧告をもらった人は病院へ!

かかりつけのお医者さんに診てもらおうと安心ですね。

とくに耳鼻科・眼科は早めに病院に行って治療をすませて下さい。

### ◎体調を整えましょう!

プールの前日は早く寝る! プールの当日は朝ご飯を食べる。朝、必ずお子さんの健康観察をして下さい。宜しくお願いします。

