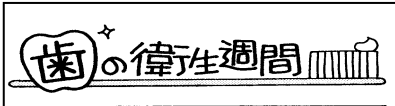




H29年度  
徳島県立脇町高等学校

新学期が始まって約3ヶ月経ちました。そろそろ疲れがたまってきている頃ではないでしょうか。勉強や部活動で忙しくても、たまにはゆっくりしたり、好きなことをしたりする時間も必要です。心にも余裕をもって、1学期を元気に乗りきりましょう！！



今年の歯科検診結果はどうでしたか？むし歯になりかけの歯がある人、むし歯がある人、かみ合わせの異常や歯茎に炎症のあった人…早めの治療をしましょう。

最近では、中高生の間で歯肉炎の増加が多くみられています。歯肉炎予防で最も大切なことは歯みがきと生活習慣です。歯周病は「歯」だけの病気ではなく、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病との関連性が指摘されています。歯肉炎予防は、生涯にわたる全身の健康づくりにも密接に関連することを覚えておきましょう！！

### 自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、フヨフヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある



チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアをして、歯医者さんで診てもらいましょう。3つ以上なら、すぐ歯医者さんで治療を

### 歯周病って？

歯周病の原因は、歯茎の間にたまった歯垢や歯石です。歯茎が腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症を起こすのが「歯周病」です。予防には2つのケアが大切です。

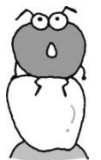
### セルフケア

磨き残しの多いところは…

- ・歯と歯茎の境目、歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみ合う面と後ろ側、前歯の後ろ側

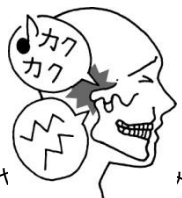
### プロのケア

歯医者さんで年に1～2回、歯石や歯垢をとってもらいましょう。



### 顎関節症

口を開け閉めするときに、顎で音がする、開いたときに痛む、大きく口を開けられないなどの症状があります。原因は顎の関節や合わせの悪さ、ストレス、日常のくせ（うつぶせ寝・ほおづえ・歯ぎしり）などです。まず日常のくせを直すだけで、改善することもあります。



### 歯石をきれいに落とす磨き方

- ・歯ブラシは歯と歯肉の境目に斜め45度に当てる
- ・歯1本分くらいの幅に小刻みに動かす
- ・カーブの部分には歯ブラシをしっかりと押し当てたまま磨きながら進む
- ・前歯の裏側は歯ブラシを縦につかう
- ・奥歯は歯ブラシを横から入れてもよい
- ・前歯は横磨きの後に縦磨きで仕上げる

★初めはなかなか出来ませんが、正しい磨き方を身につけて日頃から歯周病や虫歯を予防しましょう


# 夏本番に向けて！ 今から対策を！！

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。


## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日





体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



**体調**



- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## これは熱中症の始まりです


- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

## さらに症状が進むと...


- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい




太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

## では、こんな場合は？


冷夏は、熱中症になりやすい？




冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。




水分補給は、のどが濡れてからでいい？




のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。濡く前に水分補給をするのが大切です。



衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。

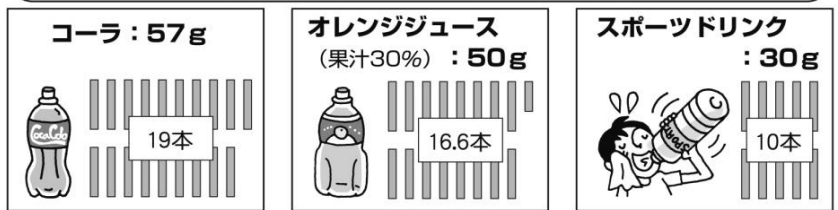


## 飲み過ぎに注意！！

これから暑くなり、冷たい飲み物が欲しくなると思いますが、糖分のとりすぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

## 500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)



参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

## 飲み残しに気をつけよう！

持ち運びに便利で、ふたが開閉できるペットボトルは、暑い季節の水分補給に便利なアイテムですね。でも、中身が残った状態での取り扱いには、少し注意が必要です。

### 破裂に注意！

少量でも中身が残っていると、ペットボトル内部の圧力が高くなり、突然破裂することがあります。直射日光の当たる場所や、締め切った車内などには置かないようにしましょう。

### 食中毒に注意！

直接、口をつけて飲むため、口の中の細菌が入って繁殖することがあります。開けたらなるべく早く飲みきりましょう。

