

気温がぐんぐんと高くなってきています。5月下旬には「夏がきたのかな？」と思わせるような日もありました。こまめな水分補給、気温にあった衣服の調節を行えるよう、心がけてほしいと思います。

いよいよ明日からは北会津中体連が始まります。今までの練習の成果を十分に発揮できるように、自分の目標を達成することができるようにがんばってほしいと思います。

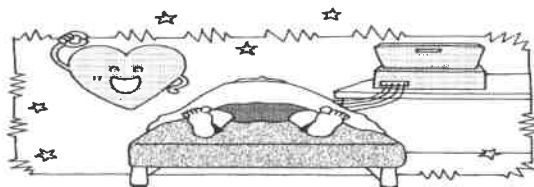
また、6月は梅雨の時期であり、湿気が多い日が続くこともあります。衣服の清潔や食中毒などに気を付けて生活するようにしてください。

6月の保健目標：むし歯予防に努めよう

★今月の健康診断日程★

6月7日(金) 心電図検査

お世話になる
学校医の先生です



・心電図検査 保健衛生協会さん
が診てくださいます。

○検診で気をつけること

- ・検査前の激しい運動は控えましょう。心電図検査は13時30分からを予定しています。昼休みは外で遊んだり、体育館で遊んだりせず、落ち着いて過ごしましょう。
- ・体操着を忘れずに持ってきてきましょう。

大会に備えてコンディションを整えよう

いよいよ中体連が始まります。万全の体調で臨むため、コンディションを整えていきましょう！

大会前日の夜は

☆大会の朝は早起きです。夜は早めに布団に入りましょう。23時前には布団に入れるといいですね。

☆湯船につかって体の疲れを取りましょう。体を温めることは疲労回復に効果があります。

☆夕食は脂っこいものを控えましょう。油の多い食品は消化に時間がかかります。安眠の妨げになるので、注意が必要です。

大会当日の朝は

☆大会会場までバスで向かう部活があるかと思います。車酔いが心配な人は酔い止めを飲みましょう。帰りの分の酔い止めも準備して行けるといいですね。

☆朝ご飯はしっかり食べましょう。しかし、食べすぎには注意してください。

速効性のエネルギー源である炭水化物をしっかりとりとるといいですね。



6月4日～6月10日は



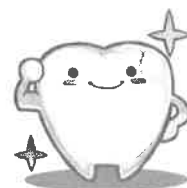
歯と口の健康週間です！

歯と口の健康週間とは

以前は6(む)と4(し)の語呂合わせで6月4日がむし歯予防デーとされていました。

その後改正され、2013年からは「歯と口の健康週間」として、日本学校歯科医学会も加わった取り組みがされています。

むし歯だけではなく歯周病や歯肉炎などの予防にも目を向けて、歯と口を健康に保ち、歯の健康寿命を延ばしていきましょう！！



8020運動

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、すべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

自分の歯みがきを見直してみよう



1. 歯みがき粉の量は？

歯みがき粉を使用している人は歯みがき粉の量を見直してみましょう。歯みがき粉を使用すると、口の中がすっきりしてしっかりみがけているように感じますが、泡でみがき残しが確認できず、よごれが残ったままという人がいるようです。

中学生の年齢的に1～2センチ程度の歯みがき粉が適量と言われています。見直してみましょう！



2. 歯ブラシの状態は？

自分の歯ブラシの状態はどうでしょうか？毛先がボサボサに乱れていませんか？毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り換えましょう。



3. みがき方は？

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯の溝など1本の歯でもみがくところはたくさんあります。歯ブラシの角度やみがく時の強さ、動かし方を工夫して歯みがきを行いましょう。ポイントは優しく、細かく動かすことです。鏡で確認しながら、みがくとよごれがつきやすい箇所、自分の上手にみがけていない箇所がわかるのでおすすめです！！

歯科検診の結果より

むし歯はほぼ見られませんでした。しかし、このまま放っておくとむし歯になりそうな歯(CO: 要観察歯)がある人や、歯肉に軽い炎症が出始めている人が少し見られました。毎日の丁寧な歯みがきで防ぐことができますので、丁寧な歯みがきを心がけ、きれいで丈夫な歯を守りましょう。

歯科検診の結果から、受診の必要があるみなさんは早めに治療を行いましょう！！

