



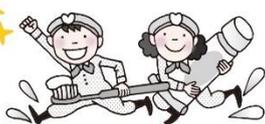
今月の保健目標
歯を
大切にしよう

6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間です。健康な歯と口のためには、むし歯がないだけでなく、歯ぐきの健康状態も大切です。むし歯予防も歯ぐきの健康維持も歯磨きが大切です。この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましよう。

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



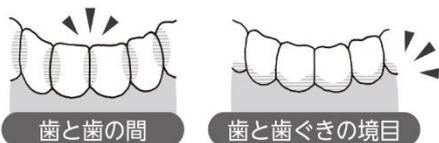
軽症			重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです 歯が動くし、臭い。 出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！ 歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✨

保健室からのお知らせ

6月5日(水)は検尿1次(2回目)と2次の提出日です。5月17日の1次検査で未提出の人は、必ず提出しましょう。(最後の提出日です)容器などが手元にない人は、保健室まで取りに来てください。

2次検査対象者には、1次の結果と2次検査用の容器などを渡します。正しく検査を受けて自分の身体の様子を確かめましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



雨の日は注意!



傘で視界が悪くなる



地面が濡れて滑りやすい



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



危険!傘さし運転はやめましょう

睡眠の3つの役割

「十分な睡眠」とは何か

睡眠の役割 1 疲労を回復する

入眠してすぐの睡眠(体も脳も休んでいる深い眠り non-REM 睡眠)は、成長ホルモンが分泌され成長を促し、傷ついた細胞の修復や免疫細胞の機能の強化、代謝を促進する働きがあり、疲労回復に重要な睡眠です。

睡眠の役割 2 脳のメンテナンスをする

眠っている間、脳では、細胞自身が傷ついた部分を除去・修復するオートファジーが活発に行われています。また、昼間の活動で消費したエネルギーの燃えカスなどを排泄する働きもあります。

寝不足だと長時間シャットダウンしないで動いているパソコンと同じで、処理速度(思考スピード)が遅くなったり、不適切な処理(誤解や思い違い)を行ったりする危険があります。

睡眠の役割 3 記憶する

体が覚える「手続き記憶」(スポーツや楽器の演奏など)は、体も脳も休んでいる眠り(non-REM 睡眠)の浅い眠りの時に記憶として固定されます。また、脳が覚える「意味記憶」(英単語など学習した記憶)は、体が休んでいる睡眠(REM 睡眠)で整理され、長期記憶として固定されます。