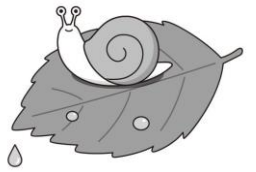


# すこやか

R5. 6. 16  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.3



新潟県内が梅雨入りし、じめじめとした過ごしにくい日が増えてきました。これからの季節に潜む危険といえば…**熱中症**です。まだ暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった日やじめじめと湿度の高い日は要注意です。普段から、熱中症対策を意識して、暑さに負けない丈夫な体作りをしましょう。



## 熱中症を予防しよう！

※「[環境省熱中症予防情報サイト](#)」をご参照ください。暑さ指数（WBGT）を知ることで、熱中症対策への意識を高めよう。



十分な睡眠を取る



栄養バランスの良い食事を取る



水分補給をする



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく



※スポーツ時には、水分だけでなく塩分も一緒に取ろう。（スポーツドリンク等）

## 水分補給のポイントは？



のどが渇く前に飲む



運動中もこまめに飲む



朝起きた時・寝る前に飲む



6月21日~28日

# 校内「歯と口の健康週間」です

来週から校内「歯と口の健康週間」が始まります。歯科検診（全校）や歯肉炎予防教室（1年）の他、保健委員会による歯ぶらしチェックや放送による歯と口の健康に関するクイズ・豆知識の紹介などを予定しています。この機会に、ぜひ自分の「歯と口の健康」について考えてみてください。



大切なワケが

寝る前の歯みがき

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

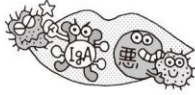
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染症予防の大切なマナーです



6月22日（木）歯科検診があります。治療のお知らせが届いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。