



6月4日～10日は、歯と口の健康週間 口腔の健康について考えよう

あれ？もしかして、くち臭い・・・？それ、^{ぜっ たい}舌苔のせいかも

舌を「べーっ」としてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて下にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

<舌苔掃除のポイント>

○一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。

○専用のブラシを使うと効果的！口を大きく開けて「あっかんべー」し、

ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように”やさしく”を心がけて。



きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

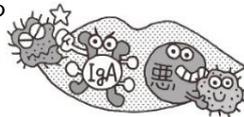
歯みがきって感染症予防になるの？

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滑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よ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



細胞の中に滑り込む手助けまでです！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。



印象アップのヒケツは

きれいな歯でニッコリ

『初対面の人のどこを見ていますか？』

この質問に対して、ドイツでは1位が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も



同じ。すてきな“ニッコリ笑顔”になるように、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保ちましょう。



保健室から

「文化祭をめいっぱい楽しむために」

文化祭に向けて、クラスでは合唱の練習や出し物の準備、部活動でも発表の練習が本格的に始まりました。みなさんの活躍を応援しています！

さて、文化祭当日に良いパフォーマンスをするために大事なものは何でしょう？そう、『健康』です。感染症対策に加えて、これからの季節は熱中症も心配されます。ポイントは『その時に合った必要な対策をすること』。「風邪っぽいな・・・」「熱中症の症状かも・・・」そんな時、あなたはどんな対策をしますか？自分の健康管理を心がけて頑張ってください！



今から始める熱中症対策

熱中症になりやすい時(6月の気候)

- ・急に暑くなったとき
- ・気温が高い、湿度が高いとき



※その他に、体調や水分不足などの原因もあります

暑さが本格化する前に・・・

体を暑さになれさせよう！『暑熱順化』

- ・汗をかく

軽い運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)

ぬるめのお風呂につかる(2日に1回程度)

※数日～2週間程度で暑熱順化が完成します。