

もうすぐ  
体育祭

## 水筒持参のお願い



体育祭を前に、練習に熱が入っていると思います。熱中症対策として、水筒を持ってきて水分補給できるようにしましょう。中身については、練習などでたくさん汗をかきそうな時には、スポーツドリンクでもかまいません。

しかし、基本的には水が無糖のお茶類を入れてください。砂糖の入った紅茶やジュースは、ペットボトル症候群の危険があり、おすすめできません。



「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります。(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)



## 衣替え

## 気候に合わせた服装を

今の季節は、寒い日があったり、『梅雨寒(つゆざむ)』と言って肌寒い日があったりして、季節の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

暑さ寒さの感じ方は人それぞれです。自分が快適だと感じる服装で過ごしましょう。これからは、教室でエアコンを使用することが多くなってきます。座席の位置によってエアコンの風の当たり方も違います。長袖のワイシャツやジャージを持ってくるなどして、自分で健康管理をしっかりと行っていきましょう。

南中では、学校で汚れてしまったときは、Tシャツやジャージを貸し出しますが、忘れた時の貸し出しはしません。困らないために、しっかり準備をしてきましょう。

みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー 暑くない？



衣服の調節は、自分の感覚でね。

6月4日から10日は

## 歯と口の健康週間

磨き残しが多く、歯垢が付着しがちな場所と磨き方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



今年度の歯科健診で歯垢の付着を指摘された人は...  
なななんと!

# 55人!

もいました 😞

歯垢の付着を放置すると、やがて歯肉炎となり、歯肉炎が進行すると、歯茎が後退して歯がぐらつくなど口腔内はボロボロになってしまいます。しかし、毎日の歯磨きの仕方を工夫するだけで簡単に予防できます。