

# 6月のほげんだより

令和4年6月27日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

あじさいの英語名は「Hydrangea (ハイドランジア)」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。乾いてしまうと元気がなくなるため、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。

雨が続きと気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨です。本校のあじさいもきれいに咲いています。今工生も元気に乗り切りましょう。



## 雨

の  
季  
節  
は  
気  
を  
つ  
け  
て



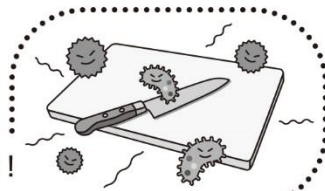
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、  
傘で見えにくいので注意!



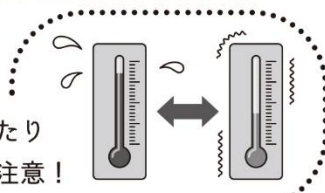
### 食中毒

細菌の活動が  
活発になるので注意!



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり  
気温差が大きいのので注意!



雨具を準備しておきましょう!

梅雨の季節は、朝雨が降ってなくても、下校するときには雨が降り始めていることがあります。そのまま濡れて帰ると、体調を崩してしまう人もいます。

天気が不安定な梅雨の時期は、天気予報をチェックして、雨具の準備を忘れないようにしましょう。

また、濡れてしまったときのために、タオルや替えの靴下を持っておくと安心です。

## 暑さに備えて、こまめに水分補給をしよう

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏

は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



# 大切な歯を守ろう！

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にとまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「唾液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう。

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが大切です。

### 唾液はこんなにスゴイ！

唾液は、細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれます。



### 歯みがきのポイント！

唾液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になります。

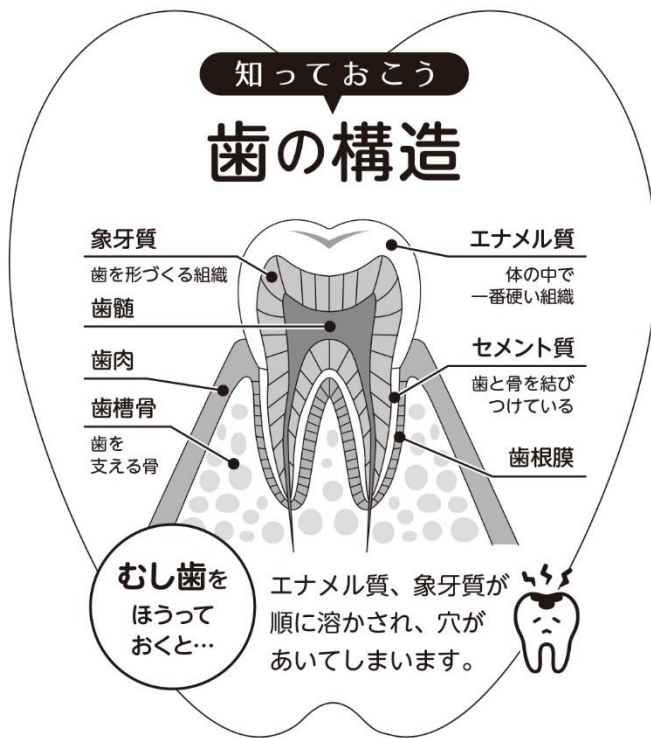
歯垢は唾液や水で流れないため、歯みがきで取り除きましょう。歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシを使いましょう。



### 定期的なプロケアを！

取り除けなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になります。

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けません。歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう。



## 意外に重要／歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、「みがくタイミング×みがき方×歯ブラシの質」です。

意外に重要なのが、「歯ブラシの質」です。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われています。

### はみ出していない？

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は一か月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

### 力、入りすぎてない？

一か月も経たないうちに毛先が広がる人は、力の入れすぎです。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。