



徳島県立城東高等学校  
令和6年6月発行

6月が始まりました。本格的に衣替え，そして梅雨が始まる季節です。梅雨の時期は蒸し暑い日と，肌寒い日があります。衣替えをする時は，薄手の羽織り物を残しておくといいでしょう。

雨が続き，気分もどんよりとなるかもしれません。それなら雨の日の楽しみを見つけてみませんか？例えば，お気に入りのタオルを持って登校する，湿気に負けない髪型を考える，登下校中にカタツムリを見つける…。小さなことでも楽しみを見つけると気分が明るくなりますよ。ぜひ♪

## 健康診断 6月の予定

6月 6日 (木)	歯科検診 (全学年)
6月10日 (月)	耳鼻科検診 (1年生：2回目)
6月19日 (水)	耳鼻科検診 (1年生：3回目)

**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。



△ これからの時期は飲み物を忘れずに。よく汗をかく人は、塩飴や塩分タブレットも一緒に持つと安心です。

歯と口の衛生週間が始まります。毎日の習慣になっている「歯みがき」について見直す良い機会です。ていねいな歯みがきは「3分間」といわれていますが、3分間みがけていますか？しっかりみがくと、思ったより長く感じますよ。この記事を読んだあなた、今日は3分みがいてみよう！

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



### ◎◎◎ むし歯と生活習慣を考える ◎◎◎

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

#### むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



参考文献：雑誌「健」