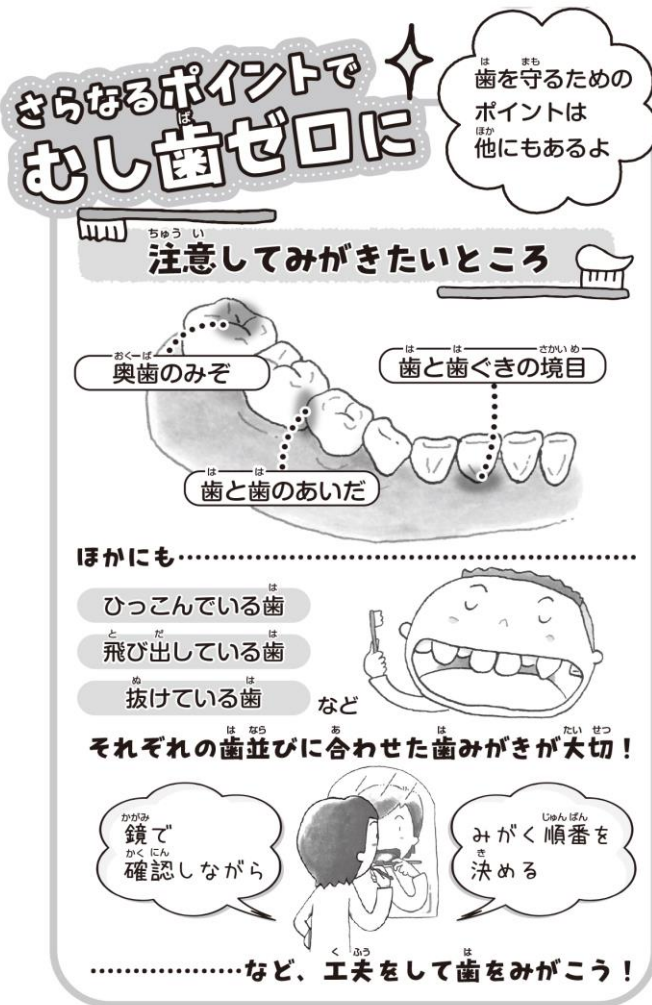


笑かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

6月4日から10日は歯の衛生週間です。今年の歯科検診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため9月実施予定となりました。私たちは歯と口の健康を守るため、自分に合ったみがき方で丁寧な歯みがきをしましょう。



◆磨き方の基本は

- ①鉛筆もちで
- ②歯ブラシを歯に直角にあてて
- ③1, 2本ずつ細かく磨きます。

◆ここに、

歯みがき後の「プラス1」の習慣を

- ▶歯間ブラシ・・・歯と歯のすき間が広いところに向いています。

さまざまなサイズのものがあり、最適な大きさは歯と歯の間に通したときに少し抵抗があるものです。太すぎると歯肉を傷つけたり、細すぎるとしっかり歯垢を取り除けなかったりします。歯科医院で最適なサイズをチェックしてもらえます。

- ▶デンタルフロス・・・すき間のせまいところに向いています。



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

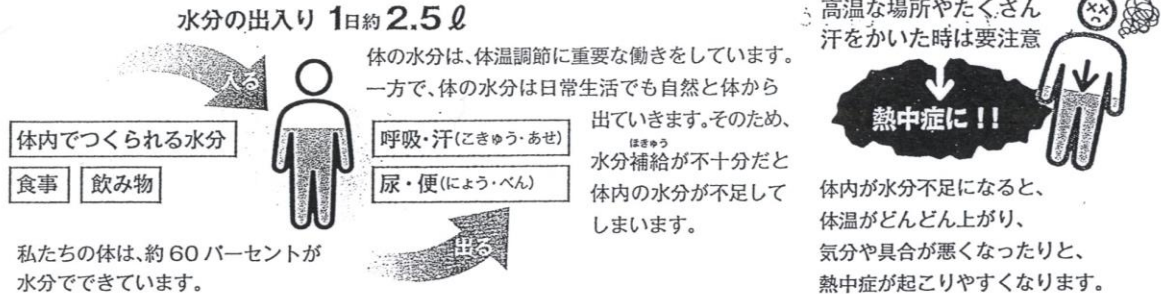
あなたの歯みがき時間は何分ですか？

きれいに磨けるために何分必要か気になる人は、保健室で染め出しに挑戦してみよう！

正しい熱中症対策をしよう

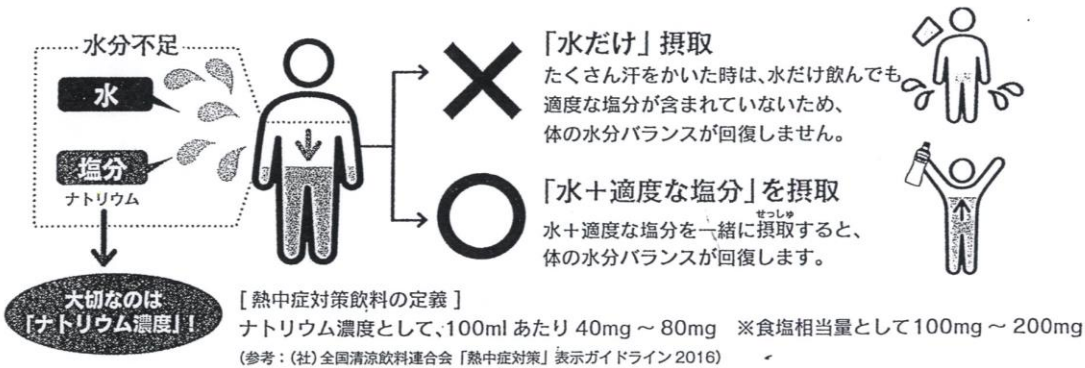
体と水分の関係～どうして水分が必要なの？～

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」





熱中症対策には「水＋適度な塩分」


私たちの体の水分の中には、水だけでなく、塩分(ナトリウム)も含まれています。そのため、体から失った水分を補給するには、適度な塩分も補給することがより効果的です。

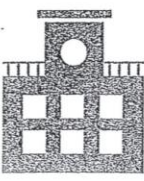


自分でやってみよう！熱中症対策のポイント

- 

☑ こまめに「水分＋適度な塩分」を補給しよう
のどが渴く前に、こまめに「水分＋適度な塩分」を補給する習慣を身につけることが大切です。
 - 

☑ 服装を工夫しよう
外では帽子をかぶり、服装は汗を吸収しやすい通気性の良いものを着用しましょう。
 - 

☑ 暑さに備えた身体をつくろう
体が暑さに慣れていないと、熱中症をおこしやすくなります。そのため、日ごろから汗をかかず、暑さに負けない体づくりをしましょう。
- 学校や部活動など集団で行動する場合も、お互いに気を付けあい、暑い夏を乗り切ろう!
- 



毎日、水筒を持ってきましょう！体育の時には水筒をもって運動場に出ています。のどが渴く前の水分補給をこころがけましょう！（水筒の洗浄も丁寧に）