



## 衣替えで ☆彡スツキリ☆彡 でも

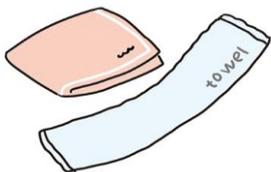
6月に入って衣替えもすすみ、夏服がふえてきました。上着なしの半そでで見たくも涼しげ。

でも曇りや雨の日がおおい時季には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。

一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。合服なども活用して、その日・その時の天候（気温・湿度）や行動に合わせ、服装をうまく調節しましょう。

また、汗をかく機会も徐々に増えてきました。制汗剤を使っている人も多いようですが、対応の基本はこの3つです。

- ① 汗拭き用のタオル・ハンカチを持ち歩く



- ② こまめに着替える（とくに肌着）

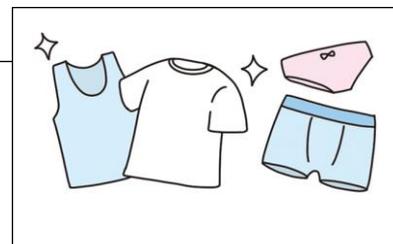


- ③ 入浴やシャワーで汗を洗い流す



汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調をくずす原因になるほか、肌の健康トラブルやにおいにつながることも。しっかりケアする習慣をつけましょう。

### 【下着・肌着のあれこれ】



肌着（シャツ）を着て保温 ⇒ 綿100パーセントがおすすめ。汗をしっかり吸い取ります。暑い時は、下着には、汗をまんべんなく吸収し、蒸発させて、体温上昇をおさえる効果があります。体にフィットした下着が汗を吸いやすいのでおすすめです。

下着を着たほうが、着ない時より鏡面温度が下がったという実験結果もあります。

あと、内科検診時のとき、校医のお医者さまも 綿100パーセントの下着を着てくださいとアドバイスがありましたので、お知らせします。

## 保護者の方へ

～歯の定期検診について～

歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯の減少が評価された一方、「歯肉炎の増加」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。



## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい

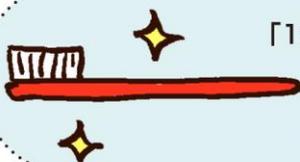


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

