



梅雨の季節になりました。湿度が高く、少し動いただけでも汗が出て髪の毛までぬれてしまう日もあります。汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふきとり、清潔に保ちましょう。また、気温が高くなってきたので熱中症対策として、こまめな水分補給をしましょう。引き続き、感染症予防のための手洗い、手指消毒もわすれずにしましょう。

## 今月の保健目標 歯と口の健康について考えよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



これは、歯と口の健康に関する正しい知識と歯科疾患の予防の定着を図るために厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施している週間です。およそ90年の長い歴史があり、1928年から日本歯科医師会が「6」「4」にちなんで6月4日に「むし歯予防デー」その後、「護歯日」「健民むし歯予防運動」「口腔衛生週間」「口腔衛生強調運動」「歯の衛生週間」と名称を変更し、2013年より現在の「歯と口の健康週間」になっています。

### 一生のお付き合い



私たちの口の中に並んでいる白い歯は、一生のお付き合いをします。そのためには1日3回の歯みがきはもちろん、食べ物をよくかんで食べるなど、歯を丈夫にする工夫が必要です。

歯の健康を保つことは生涯にわたる健康づくりの基盤になります。みなさんの歯の状態はどうか？歯肉の状態はどうか？歯みがきの時にチェックしてみましょう。

### 歯は力持ち



ものをかむ時には歯に力がかかります。かたい氷やキャンディーを手で割ろうとしても割れませんが、歯でかみくだくことができます。せんべいでおよそ10キロ、フランスパンでおよそ30キロ、スポーツで最も力を入れる瞬間には体重のおよそ3倍の力が奥歯にかかるといわれています。部活動などで力を発揮するためにも、歯の健康はとても大切です。

### 歯を守る3つの“C”

Check 確認 自分の歯の状態を知っておきましょう。

Care 予防 食後の歯みがきで口の中をいつもきれいにしましょう。

Cure 治療 気になるところは早めに治しましょう。



※6月17日(金)に歯科検診があります。検査結果は後日全員にプリントでお知らせします。

### 暑熱順化

暑熱順化とは暑さに負けない体づくりをすることです。毎日少しずつ汗をかくことで、体が暑さに慣れて体温調節が上手にできるようになり、熱中症になりにくい体づくりができます。

部活動や自転車通学をしている三崎中のみなさんは、日々の活動をがんばるうちに暑熱順化がきているかもしれませんね。

