

## 今月の保健目標 歯を大切にしよう

先週の中総体では、あきらめずにボールに向かう姿、精一杯声を出し応援する姿がとても輝いていました。部活動を通して成長した様子が伝わってきました。

今週から、選手団、応援団に分かれての放課後の陸上練習が始まりました。部活動で使っていた筋肉とは違う動きで筋肉痛になっている人もいることでしょう。ゆっくりお風呂につかってみたり、ストレッチを試してみたり、からだのケアをしていきましょう。



## こむらがえりがおきた時は・・・

こむらがえりは、筋肉がけいれんを起こした状態をいいます。急に運動を始めたり、筋肉を使い過ぎたりした時によく起こります。

### 対処法

座るか、あお向けになり痛みのある足を伸ばします。ひざを曲げないようにしながら、つま先を手前に向けるように伸ばします。

または、うつぶせになり、ひざと足首がそれぞれ垂直になるようにし下に力を加えます。

水分不足でも起こります。予防にナッツ類をとることも良いそうです。



## 筋肉痛には・・・

筋肉痛は放っておいても数日～1週間で治ります。ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばしたり、お風呂でほぐしたりしてみましょう。痛みが強い場合は、湿布を貼っても良いでしょう。

運動を続けていくと痛みは、なくなってきます。

- ・準備運動は念入りに
- ・クールダウンをしっかり行うことが大切です。



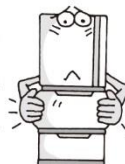
全校生徒が、外での練習・大会になります。

- 日焼け対策
- 虫よけ
- 熱中症予防 の対策をしておきましょう！

## じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

### ❌ 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



### ❌ 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

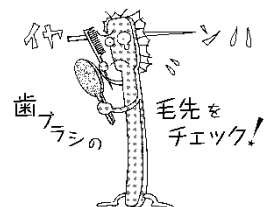
### ❌ 冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？

# 6月4~10日は 歯と口の健康週間です



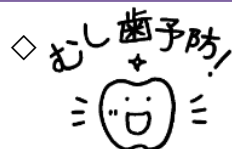
歯科健診の結果、むし歯があった人、COが多数あった人を対象に、歯みがき指導を行います。6月5日から19日の昼休み、保健室で行います。個別に通知を渡しますので、歯ブラシを持ってきてください。

## 受診。早めの予約をお願いします

歯科健診の結果通知後、すでに歯医者さんを受診し、報告書を提出してくれた人もいます。早目の治療をお願いします。



## よく噛んでいますか？



◇むし歯予防!

噛むことにより「だ液」が多く分泌されます。

だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果もあります。

◇頭が良くなる

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり、血流がアップし、脳細胞の活動が盛んになります。



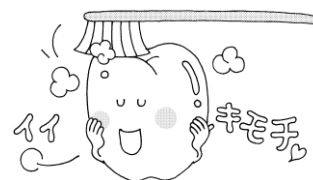
◇からだに良い

食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激をうけるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかり良く噛んで食べることで食べすぎを防ぎます。胃腸の負担も少なくなり、からだに良いです。



思春期は、ホルモンのバランスが乱れるため、歯肉炎になりやすい時期と言えます。自分でセルフチェックしてみましょう。

歯みがきでは、歯と歯ぐきの間をマッサージするようにやさしく磨くようにしましょう。



### 健康な歯ぐき

うすいピンク色  
ひきしまってピチピチしている  
歯と歯の間にしっかり  
入りこんでいる  
出血しない



### 歯肉炎の歯ぐき

赤っぽい  
腫れていてブヨブヨしている  
丸く厚みがありふくらんでいる  
指で押したり歯みがきなどの刺激で  
出血する

