



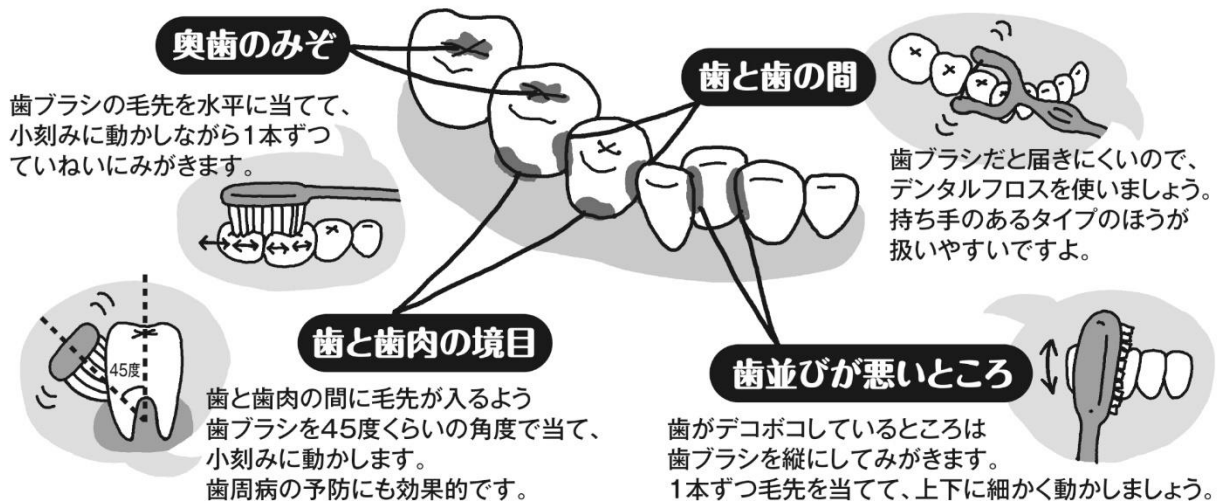
6月に入り、気温も高くなってきました。梅雨の季節は、天気によって気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。気温とともに湿度も高くなりますので、熱中症や食中毒に十分注意してください。感染症予防と熱中症予防を並行して行い、健康管理に努めましょう。

「歯と口の健康週間」～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

「6(む)4(し)」にちなんだ「むし歯予防デー」である6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」となっています。歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科健診を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

全身の健康や免疫力は、「口の健康」から始まるともいわれています。口腔トラブルを防ぐためにはセルフケアに加えて、歯科医院での専門的ケア・治療が大切です。効果的な歯磨きの仕方を再確認し、正しい方法を身につけ、自分の歯と口の健康を保っていきましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



歯ブラシ+αのケアを！！

みなさんは普段、歯を磨くときに歯ブラシの他に何か使っているでしょうか。歯ブラシのブラッシングだけでは歯の間の歯垢（プラーク）の除去率は60%程度であると言われています。歯ブラシできれいにできるのは、歯の表（外側）と裏（内側）の部分だけで、一番重要な歯と歯の間や、一番奥の歯の奥の面は磨けません。歯ブラシ1本で磨き残しなくケアすることは、非常に困難であるため、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。

本格的な暑さを迎える前に早めの熱中症対策を！

熱中症予防のひとつとして、盛夏になる前から、軽い運動や湯船につかる入浴等により意識して汗をかくことで、体を暑さに慣れさせること（暑熱順化）が大切です。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。

暑熱順化していない → 熱中症になりやすい



- 皮膚の血管が開かない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分を補給しても回復しにくい

暑熱順化している → 熱中症になりにくい



- 皮膚の血管が開く
- 汗が多く、蒸発しやすい
- 塩分を失いにくい
- 水分補給で回復しやすい

暑熱順化には個人差もありますが、数日から 2 週間程度かかるといわれています。これは、自律神経、内分泌系の変化であるため、早めることはできません。その一方で、数日間暑さから遠ざかると、順化がなくなります。環境の変化が大きい時期（梅雨入りや初夏、梅雨明け）やお盆休み明けなどの時期には特に熱中症に注意する必要があります。本格的に暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



「世界禁煙デー」の5/31～6/6までは「禁煙週間」です！

～ 2023 年世界禁煙デーの焦点は「たばこ」ではなく「食料」 ～

タバコの栽培と生産は、長期的かつ地球規模の生態系への害と気候変動につながり、農業と食料安全保障の将来を決定する上で重要な役割を担っています。WHO は、タバコの代わりに持続可能な食用作物の栽培に重点を置くことを発表しました。

日本の喫煙率は年々低下しており、令和元年度の国の調査によると、男女平均で 16.7%（男性 27.1%、女性 7.6%）です。喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患の原因になるとともに、糖尿病や高脂血症、歯周疾患を悪化させると言われています。喫煙は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人への影響も非常に大きいため、この機会に喫煙と健康について考えてみましょう。

保護者の皆様へ 【日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について】

授業中や部活動中など学校管理下で、お子さまが負傷などをして医療機関で治療を受け、病院の窓口で、保険証を用いて 1,500 円以上支払った場合、災害共済給付金が支給されます。

災害共済給付金の請求には、必要な書類を提出する必要がありますので、速やかに担任や部活動顧問の先生及び保健室に連絡をしてください。なお、お住いの市町によっては、自治体の規定により、学校管理下で起きた災害による怪我の治療に、医療費助成制度と災害共済給付制度の併用を行えない場合もあります。助成金の返還を求められることもあるため、必ずご確認ください。