

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！ご家庭でもお子さんと確認してみましょう！

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

☆今後の健康診断☆

- 6月 2日(火)眼科検診(1・4年、いちよう1・4年)
- 6月11日(木)尿検査 第2回(5/26の未提出者・2次検査対象者)
- 6月25日(木)尿検査 第3回(2次検査対象者)

◎尿検査の検査キットは、第2・3回は対象者のみに、検査前日配付します。

～歯・口腔の健康診断結果のお知らせについて～

「歯列矯正中」の方は、システム上「歯並び」にチェックが入ります。

ご承知おきください（黄色のお知らせ用紙は、学校に提出してもしなくてもかまいません）。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ※ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ※ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



☆麻しんについて記載した別の面もご確認ください。

本校では現在発生していませんが、全国で感染拡大し、札幌市でも感染の報告があります。十分ご注意ください。