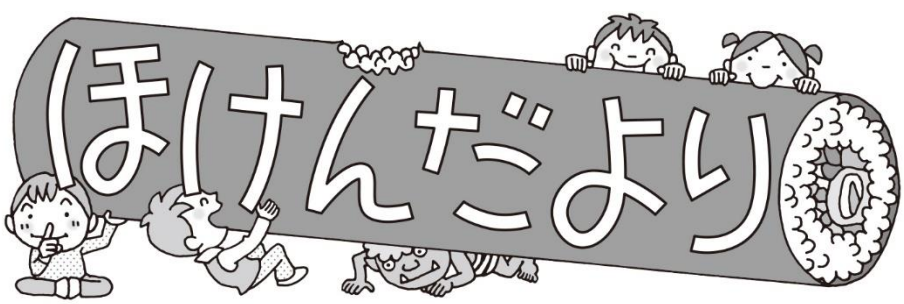


小山市立美田中学校　発行責任者：
発行者：

先日は雪が降り、寒い日が続きましたが、だんだんと暖かくなってきましたね。３年生を送る会や入試、卒業式と大切な行事が続きますので、体調を崩さないよう規則正しい生活をしましょう。

就寝の２時間前に、湯船に１５分間つかると身体の深部から温まり、疲れがとれ、良質な睡眠に繋がります。実践してみてください！

保護者の皆様へ　歯科医院の受診をお願いします！

６月に「歯科検診の結果のお知らせ」を配付しました。むし歯は、自然に治ることはありません。「経過観察」や「受診が必要」の欄に〇がついている場合には、悪化させてしまう前に必ず受診し、歯科医の治療を受けましょう。

むし歯が小さい初期のうちであれば、治療期間が短く済みますが、放置してしまうと痛みも強く、何度も通院しなければならなくなってしまいます。

また、むし歯が進行すると、痛みで食べることができなくなってしまったり、歯を抜いたりしなければならなくなってしまうこともありますので、一生使う「歯」を守るために、受診をお願いします。

今回受診が必要でなかった場合も、定期的に点検に行き「予防」することをおすすめします。

※「治療」が必要な生徒には再度配付します。

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ　むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後　② 昼間　③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

花粉症シーズンがやってきました。

スギの花粉が飛び始め、花粉症の子どもたちにとって、苦しい季節になりました。また、鼻水や頭痛などの症状も出るため、風邪を引いたかな・・・と不安に思う人もいるかもしれません。心配なときには、医療機関で相談しましょう！

花粉症 早めの対策がオススメです

これまで花粉症でなかった人も、突然発症することがあります。自分でできる予防をしていきましょう！

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

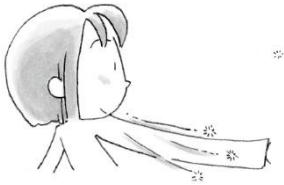
- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！

⚠花粉の多いのはこんなとき⚠

○晴れている日
○風が強い日
○気温が高い日
○雨が降った翌日
○空気が乾燥しているとき

✿花粉症対策✿



つるつるした素材の洋服を着る

めがねをかける

ぼうしをかぶる

顔を洗う

花粉の飛散予報をチェックする

飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね