

早いもので、一週間後には高総体です。

コンディションはどうですか？高総体前は、毎年そうなのですが、多少具合が悪くても気合いで乗り切れているようです。ただ、体調が悪ければ、本来の力も発揮できないでしょうから、まずは体調管理が大切です。それと、くれぐれもケガには気をつけてください。もともと、身体のどこかを痛めている人は、面倒臭がらずに、サポーターを使用するなどして、ケガの悪化防止に努めてください。

### 「歯科検診結果のお知らせについて」

歯科検診結果のお知らせで「CO」「GO」に○がついていた人がいると思います。プリントの中にも説明書きはありましたが、改めて説明します。

#### CO・・・むし歯のごく初期症状

#### GO・・・歯周病のごく初期症状

むし歯が進行してしまうと、病院で治療を受けないと治りません。ただし、このCOの状態であれば、口の中の環境を改善すれば、進行を防いだり、健康な状態に戻すことも可能なのです。GOも同じです。

皆さんのブラッシング次第で、改善ができるかもしれないのです。

特に「CO」と指摘を受けた人には、どの歯が「CO」なのかお知らせしています。その歯を意識的に丁寧に磨いてください。



#### ● 歯ブラシの動かし方

効果的なブラッシングのポイントはいくつもあるのですが、今回は「動かし方」のポイントを絞ります。

- ・歯ブラシは歯と歯肉の境目にあてます。
- ・歯ブラシを小刻みに振動させるように動かします。大きく縦横に動かす必要はありません。
- ・持ち方は、歯ブラシの柄の端を鉛筆を持つように軽く持ち、手首だけを使って軽く横に動かします。



普段の磨き方と比べてどうですか？参考にしてみてください。

### 「微小粒子状物質（PM2.5）について」

「PM2.5」という言葉は、皆さんもすでに耳にしているかと思います。

PM2.5が何かと言うと、簡単に言えば、空気中に浮遊する非常に小さな粒子のことであり、悪いことに、この粒子は、健康に悪影響を及ぼします。粒子が小さいので、肺の奥まで入りやすく、なかでも、喘息や気管支炎の人は、影響が大きいようです。

ここ数日、なんとなく景色がかすんだ感じがしませんか。これは、黄砂の影響もあるようですが、その中に混ざっているのか、PM2.5の数値も上昇してきています。（4、5月は、PM2.5の値が上昇する傾向にあるようです。）

先生方の中にも、のどの不調を訴える方が見受けられます。皆さんは大丈夫ですか？



#### PM2.5の値が基準を超えた場合は、皆さんにお知らせします。

その時には、

- ・教室の窓の開閉を最小限にする。
- ・戸外での活動を控える。
- ・喘息などがある場合は、より影響を受けやすい可能性があるため、普段から体調管理を心がけるとともに、体調の変化に注意することが大切です。
- ・マスクに関しては、PM2.5は粒子が小さいので、特定のマスクでないとマスクを通過してしまうようです。

