



梅雨の時期に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性の土だと赤色になるといわれているので、あじさいを見かけたら注目してみましょう。雨の日にもちょっとした楽しみをつくと、心晴れやかに過ごせそうですね。

## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



6月12、19、26日の3日間で全校生徒対象に歯科検診を行います。昨年の歯科検診で歯科医の先生が『むし歯よりも歯垢のある生徒が気になる』と言われました。歯垢予防は毎日の歯みがきですが、歯ブラシだけでは歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。そんな歯と歯の隙間には、歯間ブラシやデンタルフロスが活躍します。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われています。

## 熱中症予防のカギは暑熱順化

しよねつじゅんか

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追い付かず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。言葉のとおり『暑さ(熱さ)に身体を順化させる(慣れさせる)』ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも身体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。暑さに慣れて熱中症を予防しましょう！



## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



### グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。