

# ひだまり



この時期は雨で肌寒い日がある一方、天気がよくと夏のように暑くなる日もあります。夏服になっているので、肌寒い日は肌着を重ねるなどして、上手に衣服の調節をしましょう。また、6月21日は「夏至（げし）」です。夏至の前後は1年のうちで最も日の長くなる時期です。明るいからと言って帰る時間が遅くなりすぎないように気をつけてくださいね。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



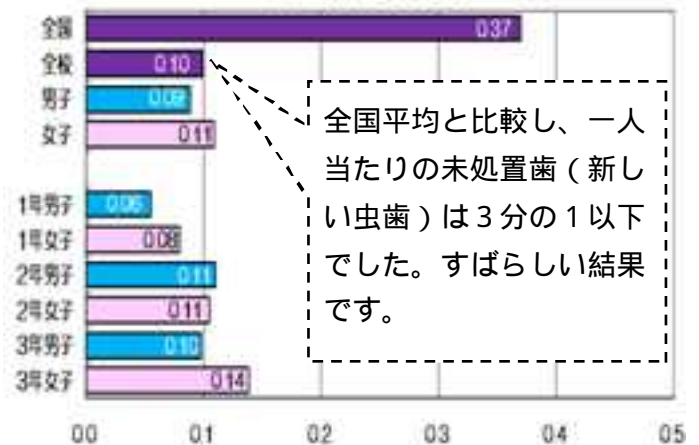
6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯だけでなく口の中全体の健康増進を目指す目的で2013年、「歯の衛生週間」だったものが55年ぶりに変更されました。

食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことは、元気な体を維持することにつながります。「歯と口の健康週間」をあなたの歯と口の健康習慣を見直すきっかけにしましょう。

## 歯科検診の結果

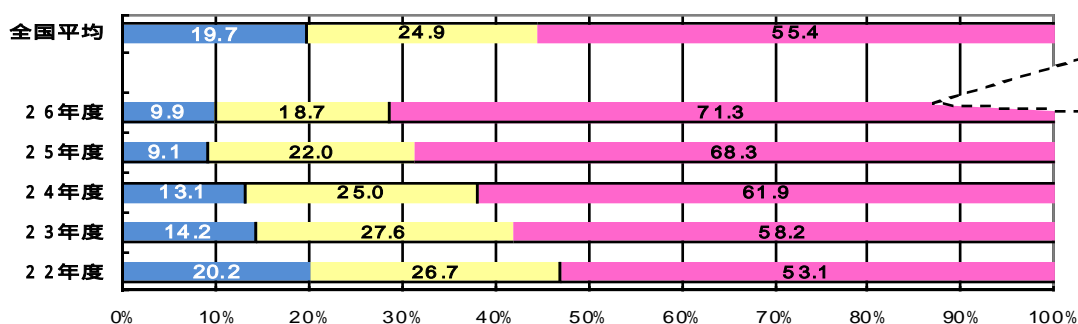
過去5年間の歯科検診の結果です。その推移をみると、年々、未処置歯や処置歯が減少し、う歯（未処置歯や処置歯）が全くない人が増えています。すばらしい結果です。これからも、朝、昼、夜とていねいに歯みがきを行い自分の歯と口を守りましょう。

一人平均未処置歯数 (本)



全国平均と比較し、一人当たりの未処置歯（新しい虫歯）は3分の1以下でした。すばらしい結果です。

歯科検診結果年次推移



今年は7割以上が、「う歯なし」という結果でした。

# 砂糖は1日25g以下を目標に

2014年3月5日、WHO（世界保健機関）から、肥満や糖尿病、そして虫歯予防のため「砂糖は1日当たり25g以下にしましょう」という提案がなされました。砂糖25

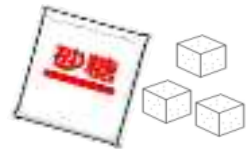
gとはティースプーン6~7杯です。一部のペットボトル飲料（500ml）

には約40gの砂糖が含まれています。1本飲んだら、砂糖のとりすぎということになりますね。皆さんは砂糖を摂りすぎていませんか？暑くなるこの時期、甘いジュースや炭酸飲料を飲みすぎることのないように気をつけましょう。



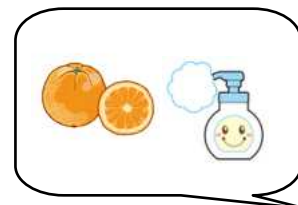
= 40g

500ml



## 香料自粛のお願い

制汗剤や汗ふきシートは無香料のものを！



汗をかく季節になってきました。部活動後に、制汗剤や汗ふきシートを使用している人を多く見かけます。制汗剤や汗ふきシートについては、「無香料のものに限り、閉鎖されていない空間でマナーを守って使用する」という約束のもと、使用が認められています。しかし、シトラスやピーチ、石けんやグレープフルーツなど様々な香料の入っているものを使用している人が少なくありません。たくさんの人が様々な香料を同じ空間で使用するため、香りが混ざり合い、気分が悪くなる状態の時もあります。

香料は、単に気分が悪くなるだけでなく、頭痛、めまい、ぜんそく、皮膚症状などのさまざまな健康被害を発症する“化学物質過敏症”を引き起こすことがあります。香料は10~数百万の化学物質を混合し、さまざまな溶剤も添加して作られています。それが空気中でガス状、浮遊微粒子状となり呼吸等で体内にとりこまれてしまいます。香料をふりまくことで、自分でも気付かないうちに周囲の人の健康を害することのないよう注意しましょう。特に学校で制汗剤や汗ふきシートを使用する場合は必ず無香料のものにしてください。

## カラーコンタクトレンズに注意！



最近でも、カラーコンタクトレンズをつけている人がいます。可愛く見えるなどの理由から使用しているようです。しかし、カラーコンタクトレンズは透明なコンタクトレンズに比べ、眼障害が多いことを知っていますか。日本眼科医会による平成20年度の「度なしソフトカラーコンタクトレンズ眼障害調査」によると全国で167名が眼障害を生じ、21名が失明の恐れがあるという重症な状態でした。

カラーコンタクトレンズは、その色素により酸素透過性が低くなっています。そのため、成長期である高校生以下が使用した場合には、酸素不足により角膜が弱く育ってしまいます。それだけでなく、通常のコンタクトレンズに比べて目のキズが治りにくかったり、目の充血が取れなくなったりもします。もちろん、学校でのカラーコンタクトレンズの使用はアクセサリと同様に禁止されていますが、家でもの成長期である大切なこの時期に、カラーコンタクトレンズを使うことはやめましょう。