

# スポーツセンター トレーニングルームだよ!



9月20日(月・祝)と  
23日(木・祝)は  
通常通り開館しております♪

## 水中ウォーキング講習会

日 時 9月1日(水)  
午後1時～1時50分  
場 所 羽村市スイミングセンター  
参加費 市内在住・在勤の方 400円  
市外の方 600円  
定 員 当日先着30名  
※当日開始10分前までに、プール受付前でお申込みください。

## アクアピクス

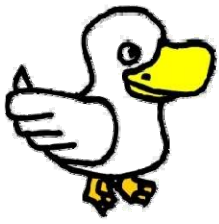
日 時 9月2日、9日、16日、30日 毎週木曜日  
※23日(木・祝)は開催いたしません。  
午後3時～3時50分  
場 所 羽村市スイミングセンター  
参加費 市内在住・在勤の方 400円  
市外の方 600円  
定 員 当日先着35名  
※当日開始10分前までに、プール受付前でお申込みください。



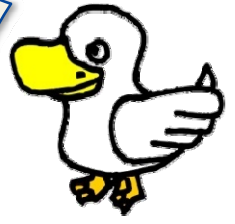
## お問合せ

NPO法人羽村市体育協会  
TEL 042-555-1698  
FAX 042-555-1699

羽村市スイミングセンター  
TEL 042-579-3210



小さくても痛みは大きい！！



## 口内炎

口の粘膜の小さな傷に細菌が繁殖して出来るのが口内炎です。免疫力が落ちている時や、胃腸が弱い人に多く出来るようです。粘膜で覆われているため、口の中は特に痛み敏感です。何かと刺激があり、1度出来ると治りづらく、また長引くと体調不良の悪循環に陥る恐れもあります。暑い夏が続き、冷たい物ばかり食べたり飲んだりして、胃腸を悪くしていませんか？

## 原因

### ①疲れやストレス、睡眠不足から免疫力がダウン

疲れなどで免疫力が落ちている時に、口の中の菌が炎症を起こすと考えられています。

睡眠不足やストレスも免疫力を下げ、口内炎を作る一因となります。

### ②胃腸が弱いとできやすい、という傾向あり。

冷たい物を飲み過ぎたりすると、もともと丈夫な人でも口内炎を起こしやすい。

脂っこい物や、甘い物好きの大食漢は特に注意が必要です。

### ③歯の問題も大きな原因

歯並びが悪く、粘膜を噛んでしまうケースが最も多く、同じ場所を噛んでしまうため、

口内炎がしやすいです。

## できてしまった時の対処法

### ①薬を上手に使おう

ステロイド入りの軟膏がおススメ♪

### ②口の中を清潔に保とう

口の中をキレイに保つことが大切。

### ③刺激物は避けよう

辛い物や味の濃い物、熱い物など刺激が強い食べ物や飲み物は避けましょう。

### ④ビタミンB群を摂ろう

ビタミン不足は口内炎を悪化させる要因となります。ビタミンB2やB6、葉酸を積極的に摂りましょう。

