

ほけんだより 6月

R5. 6. 5 瓦葺中学校 保健室

今年も雨の季節がやってきます。湿気や気圧の変化から、体のだるさを感じる人も多いでしょう。また、暑い日もあれば肌寒い日もあり、寒暖差にも注意です。不調のときには無理をせず、もうすぐやってくる暑い夏に向けて、体調を整えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

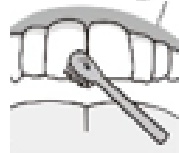
数字で見る「歯と口の健康」



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯のすき間などに隠れています。デンタルフロスを使って取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者へ行って、プロの目で診てもらおうと安心です。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽くできます。だ液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯の予防にもなります。満腹感も増すので、肥満予防にも効果的。ひと口30回以上を目指しましょう。



20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できているそうです。



歯みがきチェックリスト

- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシは軽い力で、小さざみに動かしている
- みがき残しやすい部分もみがけている



- みがいた後は鏡でチェックしている

ペットボトルの飲み残しは 細菌だらけ?!

ゴクゴク... ふぅ～
残った分は、明日飲もう。

ストップ! 見た目やにおいに変化がなくても、そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいると言われています。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”が中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

＼ペットボトルの水分を飲むときは／

- 2～3時間で飲みきる。保管するときも冷蔵庫に入れる。
- 直接ではなく、コップにうつして飲む。



雨の季節を安全に過ごすために

◎けがや事故防止のため、落ち着いて生活しよう◎

雨や湿気により、廊下階段がすべりやすくなっています。けがの防止のために、廊下や階段は走ったり飛び降りたりせずに歩きましょう。



また、雨のため、昼休みに校庭に行けない日が増えます。パワーが有り余り、教室で追いかっこや取っ組み合いなど悪ふざけをしていますか。軽い悪ふざけのつもりでも、自分の、友達の大きなけがにつながる危険があります。雨の日こそ、落ち着いて生活しましょう。

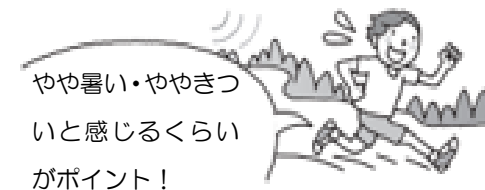
もうすぐ夏本番! 暑さに慣れておこう

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギとなります。暑さを乗り切るための体づくりをしておきましょう。

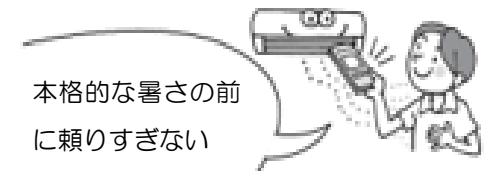
~~~~~ 暑さに慣れるためには... ~~~~~

①毎日、ひと汗かく程度の運動をする

②冷房は控えめにする



やや暑い・ややきつ  
いと感じるくらい  
がポイント!



本格的な暑さの前  
に頼りすぎない