

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体も今ひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意でケガをしたり、何気ない一言で友達を傷つけたりしがちです。健康や安全に気をつけて、生活を送りましょう。

もうすぐ、総合体育大会も始まります。3年生にとっては、中学校生活最後の大会となります。ベストな状態で大会に臨めるようにケガや体調に気をつけて、生活を送りましょう。そして、悔いのないように精一杯頑張りましょう。応援しています。

6月の保健行事

9日(水)尿検査3回目(未提出者・再検査者) 8:55までに提出

急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったりし、気温の変化が激しいときは、体調を崩しやすいときでもあります。汗の始末を行ったり、バランスの良い食事や睡眠をしっかり取るなど自己管理を行い、工夫して梅雨を乗り切りましょう。

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。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
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
頼り過ぎないように



その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた
白いかたまりは、
ポクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている

だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくて
いいよ

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
きましょう。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿(約1,500mL) ②だ液(約1,000mL) ③汗(約500~1,000(*)mL) ④涙(約1mL)
(*)ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう? じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



5月に実施した歯科検診の結果はどうでしたか? むし歯があると診断された人、歯肉炎と診断された人は、早目に治療しましょう。また、要観察歯有、歯肉の状態がよくないと診断された人は、丁寧にブラッシングをすることで、治すことができます。歯肉炎は3日間歯を磨かなければ、誰でもなる症状です。毎日歯磨きをしてむし歯や歯周病を予防しましょう。