

ほけんだより

令和3年6月4日
和木中学校 保健室

**歯の健康に関心を持ち
むし歯予防をしよう！**

梅雨の季節に入っていますね。気温や湿度がだんだんと高くなってきます。一日の中での気温差もあります。ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりと毎日元気な過ごしましょう。

**6月4日～10日は
歯と口の健康週間です！**

が目標！よく噛んで食べよう

食べ物を食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができますようになります。



唾液がたくさん出る

唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

～ 歯・口のクイズ ～

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A：歯の表面 B：鉄
C：どちらも同じくらい

Q2 むし歯になりやすい歯は？

- A：前歯 B：奥歯
C：どの歯も変わらない

Q3 だ液がたくさん出る人は
むし歯になりにくい？

- A：なりにくい B：なりやすい
C：どちらも同じくらい

Q4 だ液が多く出るのはいつ？

- A：眠っているとき
B：起きているとき
C：いつも変わらない

Q5 全て永久歯にはえかわると、歯の数は？

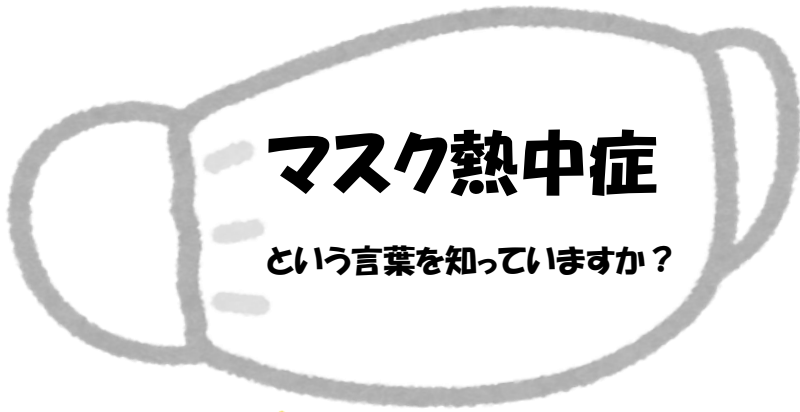
- A：へる B：ふえる
C：変わらない

Q6 私たちの歯は一生で何回はえかわる？

- A：1回 B：2回 C：3回



答えはウラ♪



マスク熱中症

という言葉を知っていますか？



おこしやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

なりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

＜熱中症の予防方法＞

1. のどが渇いていなくても、こまめな水分と塩分の補給をする。
2. 通気性の良い服装を心がけ、外出時には日傘や帽子などを着用する。
3. エアコンや扇風機を使用したり窓を開けたりして、適温に保てるよう適時調整をする。
4. 寝不足や体調不良の時は無理せず休息をとる。

テレビやネットで『マスク熱中症』という言葉を見聞きした人はいませんか？

マスクをしていることで、①のどの渇きに気付きにくくなる ②熱がこもりやすくなる ③運動をした場合酸欠になりやすい等の症状が現れる場合があります。



梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。



適度な水分補給で、のどをうるおすと感染症の予防になると言われています。6月以降、暑くなることが予想されますので、必ず水筒を持ってきてください！

衣替えは、中国から伝わった風習で、平安時代には旧暦の4月1日と10月1日に貴族の行事として行われていたそうだよ。
はじめと蒸し暑い日もありますが、夏服に着替えて気分一転、さわやかにすごしたいな♪