

ほけんだより 7月

播磨西小学校保健室

暑さが厳しくなってきましたね。汗をかくことも多くなります。この季節は、ハンカチと一緒に汗ふきタオルも持ってくるようにしましょう。

また、汗をかいたりして体の水分が不足すると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、熱中症になることがあります。自分でも気がつかない間に水分不足になっていることがあるので、水筒も必ず持ってきてみましょう。のどが乾く前にこまめにお茶を飲んで、熱中症予防をしましょう。



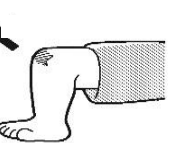
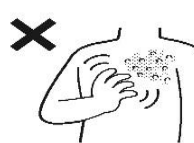
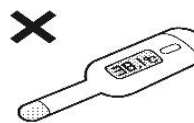
プールに入る前に

前日にすること



当日にすること

体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



© 少年写真新聞社 2023

プールの授業も始まっていますね。体調が悪いときは無理をせず、先生やお家の人に相談してくださいね。前日も夜更かしせず、しっかり睡眠を取りましょう。

～4月から続いていた「健康診断」もようやく終わりをむかえました。～

病院への受診をお願いするお手紙を受け取られたら、早めに専門機関を受診し、結果を

保健室まで提出してくださいね。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因

因は、歯にくっついた

白くてネバネバした歯

垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約

6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢

がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛

先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス

が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入

れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が

広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を

落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス

や歯間ブラシをプラスして

みましょう



よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?

肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット



クイズ

むし歯になる動物は?

- ① 人間
- ② ゾウ
- ③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い(糖分が含まれる)食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。

一方、野生のゾウやライオンが食べる物は、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分(食べカス)をしっかりと取り除きましょう。

