



保健だより 11月号

春日部市立豊野中学校
保健室
令和2年11月

朝晩の寒さがだんだんと厳しくなってきました。冬もそこまで迫ってきているようです。

2学期も早いもので、もうすぐ期末テストですね。早め早めの準備をしましょう。夜遅くまでの勉強は、体調不良の原因になるのでオススメしません。自分の生活を見直して、上手に時間を管理できるようになりましょう。応援しています！



11月8日は、いい歯の日です。

1(い)1(い)8(は)と読めることから『いい歯の日』になりました。一生使う大切な歯を守るために、歯にいい生活を心がけましょう。

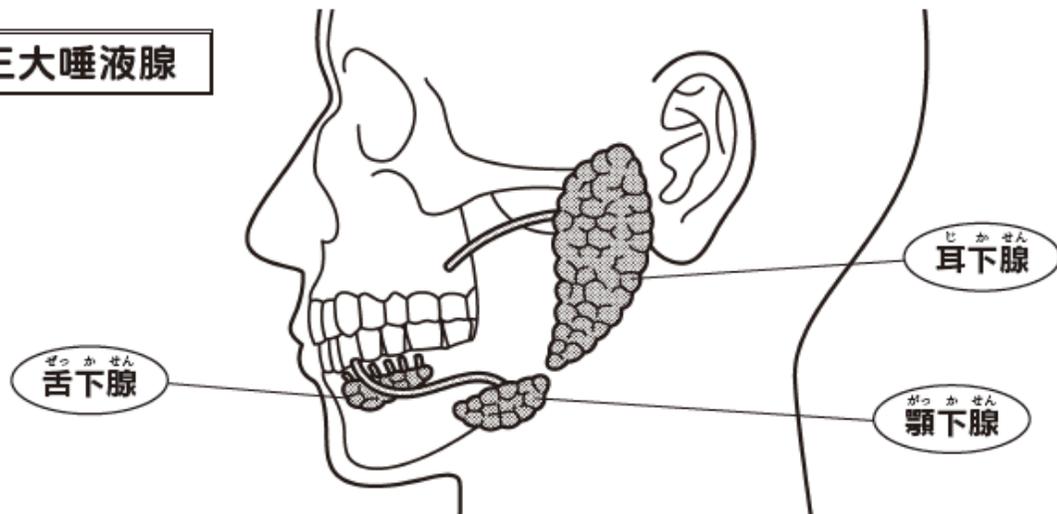


よく噛んで
食べよう！

よく噛んで分泌される唾液の働き

私たちは食事の時に、前歯で食べ物をかみ切り、奥歯でかみ砕き、唾液と食べ物をよく混ぜ合わせ、飲み込みやすくする「咀嚼」を自然に行っています。この「咀嚼」の刺激によって、口腔内には唾液が多く分泌されますが、この唾液は私たちの体にとって大切な役割を果たしています。

三大唾液腺

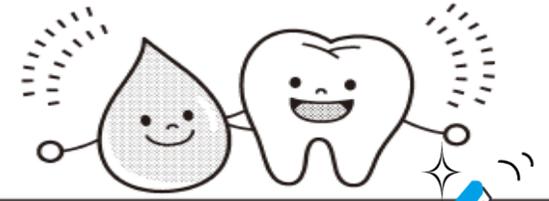


唾液は左右両側に存在する三大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）と、口腔粘膜下に散在する小唾液腺（頬腺、口唇腺など）から分泌されます。

唾液が口腔でむし歯予防に果たす役割

- 1 口の中の汚れを洗い流す
唾液の水分で、食べかすなどの汚れを洗い流しています。
- 2 口の中を中性に保つ
唾液には口の中を中性に保ち、酸性に傾いた歯垢内のpHを中性に戻そうとする働きがあります。

- 3 歯の修復（再石灰化）を促進する
唾液中のカルシウム成分が、脱灰した歯のエナメル質を修復して元の健康な状態に戻し、むし歯の進行を防ぎます。



保健委員会による歯みがき点検を行いました

11月2日～1週間、保健委員会で給食後の歯みがき点検を実施しました。

多くのクラスが歯みがき実施率95%～100%でした。歯みがきは感染症対策にもなります。「食べたら歯を磨く！」この習慣を中学生でしっかり身につけましょう。



学校保健委員会 （薬物乱用防止教室）

10月28日（水）埼玉県警察「あおぞら」様をお招きし、薬物乱用防止教室を開催しました。生徒の感想を一部ご紹介します。

薬物は絶対に乱用してはいけないことを改めて自覚しました。身近に薬物があることを知って怖いと思いました。もし、自分が誘われる立場になった時、迷うことなく断る勇気を持てるように頑張ります。正しいことが当たり前になれるように芯を強く生活していきたいです。（3年生）

今回の講話を聞いて改めてやらないようにしようと思いました。僕は、サッカーのプロ選手になるために日々努力しているので薬物で人生を台無しにたくないの絶対に薬物乱用しないようにしたいと思います。（2年生）

今まで薬物乱用を違法な物ばかりだと思っていたけど、普段使っている物でも基準を超えると犯罪になることが意外だったし、自分が思っていたよりも身近にあって、いつも繋がっているSNSでも入り口となってしまうということもあったので、よく考えて、教えてもらった注意点をしっかり忘れずに、これからの生活を過ごしていこうと思った。（1年生）

