



令和6年6月号 流山市立長崎小学校 保健室

衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えました。でも梅雨に入ると

雨で急に肌寒くなることもあるので、脱ぎ着のできる上着を用意して

おくと便利です。衣服の調節をして体調を崩さないよう気をつけましょう。



6月の保健目標

「歯を大切にしよう」 今年の歯科検診の結果

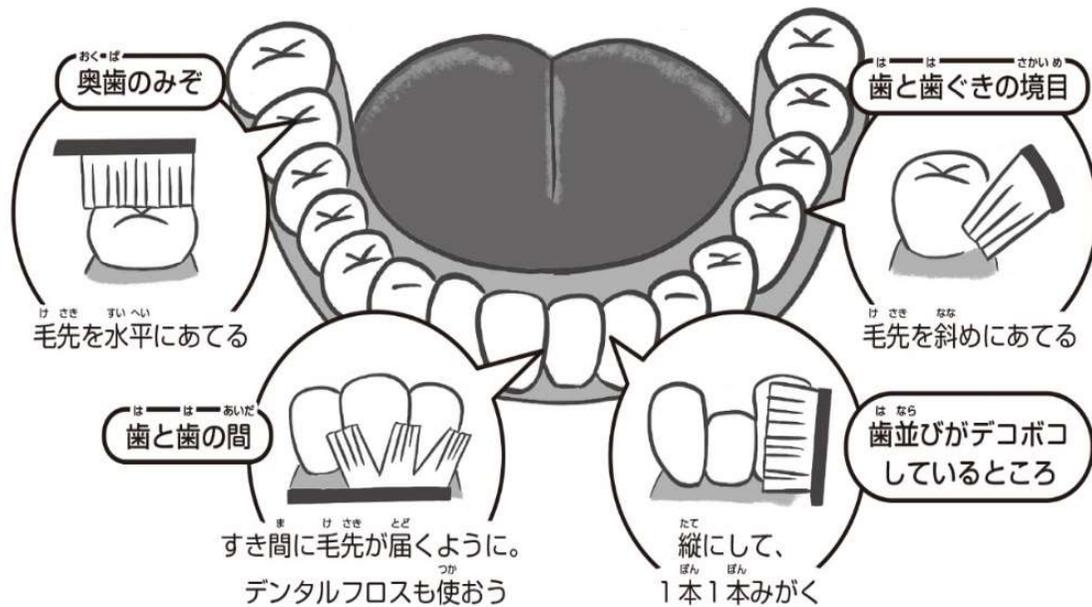
☆むし歯があった人・・・72人 ☆むし歯になりかけの歯がある人(CO)・・・79人

☆むし歯も、治療した歯もない人・・・354人



一生使う大切な歯です。みなさんもしっかりケアして、きれいな歯をめざしましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方



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。



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ものは、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、口の中にあ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)をしっかり取り除きましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



保護者の方へ

今年も熱中症が心配な時期になりました。水筒の中身は、水、お茶、麦茶の他に、スポーツドリンクも可とします。体育の活動に水筒を持参しますので、お子様の運動量や体調に合わせて、ご家庭で準備をお願いします。

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 1 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 2 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 3 定期的に交換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



保護者の方へ

今年も熱中症が心配な時期になりました。水筒の中身は、水、お茶、麦茶の他に、スポーツドリンクも可とします。体育の活動に水筒を持参しますので、お子様の運動量や体調に合わせて、ご家庭で準備をお願いします。

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

- 肉や魚などは最後に買う
- × 食物を常温で放置しない
- 調理の前後は手洗い
- 弁当箱には冷ましてから詰める

水分足りている？

爪でチェックしてみよう！

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

