

# ほけんだより



雨が降ったり、夏のような暑さになったりと着ていく服に迷うことが多いですが、二つ橋のみなさんも衣替えの時期となりました。さわやかに夏服を着ている生徒が多くなってきたように感じます。暑さが本格化する前に少しずつ体を暑さにならし、体力をつけていきましょう。

## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう



マスク生活と口の健康が関係しているってホント？



口呼吸になりやすく  
だ液が減ってしまっているかもしれません



マスクをすると息苦しさから口呼吸になりやすいです。口呼吸をしていると、口の中が乾燥し、細菌が増えてしまいます。免疫力が下がったり、口臭やむし歯の原因になったりします。

だ液を出すために、よくかんで食べましょう。固い食べ物や酸っぱい食べ物もおすすめです。

むし歯が無くても歯医者さんに行かなきゃいけないの？



歯医者さんは、健康な歯を保つために行くところです

### 歯医者さんでできること

- ・むし歯・歯周病・かみ合わせなどの治療
- ・クリーニング（歯石除去など）
- ・歯みがき指導
- ・歯と口の健康相談

自分では気づかない汚れやむし歯があることも多いです。年に1~2回は歯医者さんに行きましょう。



# 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1 mL)

(※) 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。



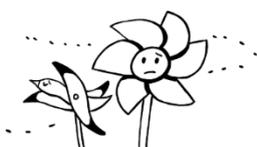
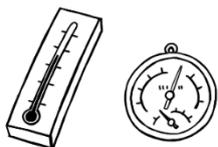
## ねっちゅうしょう ぼうし 熱中症を防止しよう

こんな日は熱中症に注意！

気温が高い・湿度が高いとき

風がないとき

急に暑くなったとき



マスクをしていると体が熱くなりやすいので注意！

水分補給が大切です！

暑い日や運動するときには、たくさんの汗をかきます。水分補給せずにそのまま

にしていると体の水分が少なくなり、熱中症になってしまうことがあります。

必ず、暑いところで作業や運動をする前、作業や運動している最中も、こまめに水分補給をしましょう。



## 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。

普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる

☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。

通りなれた道でも違う世界になってしまう

ので注意が必要です。



### 注意すること

⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ

車を運転している人から見てわかりやすい

⇒ 自転車の傘さしは禁止

片手運転になったり風にあおられたりする

⇒ 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら たたんだ傘の持ち方にも注意を

