

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

寝る前の歯磨きが大切なのはどうして？

日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ている時は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯磨きで食べかすや歯垢を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を妨げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



どうしていろいろな形の歯があるの？

人間は、野菜、肉、穀物等いろいろな食べ物を食べるので、切歯、犬歯、臼歯などいろいろな形の歯をもっています。どの形の歯も大切な働きをしていて、どの歯が欠けてもうまく食べ物を食べることができません。それぞれの役割を果たす大切な歯をしっかりと守っていきましょう。

せつし
切歯（前歯）



シャベル
やノミの
ような形

うさぎの
歯と同じ
だよ

食べ物をはさんで
かみ切る働きをします。

けんし
犬歯（糸切り歯）



ライオン
の歯と同じ
だよ

ナイフの
ように鋭く
とがった形

肉などを切りさく
働きをします。

きゅうし
臼歯（奥歯）



馬の歯と
同じだよ

臼のよう
に大きく
平たい形

食べ物を細かく
すりつぶす働きをします。

内科検診時の服装について



内科検診は、男子は上半身裸、女子はブラジャーかキャミソール（肩ひも、体にフィットするもの）を着用した状態で行います。女子生徒の皆さんは、当日、ブラジャーかキャミソール等の肌着を着用して登校してください。

6月の保健行事

6月	1日（木）	眼科検診	全学年
6月	7日（水）	聴力検査	1・3学年
6月	8日（木）	内科検診	全学年
6月	12日（月）	心臓検診	1学年
6月	15日（木）	歯科検診	全学年

ミニ医学「じん麻疹」

じん麻疹って何？

じん麻疹は、皮膚の一部に蚊に刺されたくらいの赤い膨らみができて、かゆくなります。数十分から数時間で消えるのが普通です。

じん麻疹の原因はいろいろ

かぜ、疲労、ストレス、寝不足、胃腸炎、日光、寒冷、温熱、食物、薬剤、植物、昆虫

じん麻疹が出たらどうしたらいいの？

その1 掻かない

まずは掻かないことが大切です。掻けば皮膚が刺激を受けて膨らみがひどくなり、爪によって皮膚が傷付きます。



その2 原因に合った対応をする

体が温まってじん麻疹が出れば冷たい濡れタオルで拭いたり、寒い環境で出た場合は、毛布や上着を着て温めたりするのがよいです。汗をかく運動や入浴は避けたほうがよいでしょう。

じん麻疹の治療には抗アレルギー剤の飲み薬を使用するのが一般的です。原因が分からない場合や症状がよくなるらない場合は病院を受診しましょう。

ゴクゴク・・・
残った分は明日飲もう

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！？

ストップ！そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私達の口の中には 1000 億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは



- 2～3時間で飲み切る。保管する時も必ず冷蔵庫に入れる。
- コップに移して飲む。



水分足りている？

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分では分かりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

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のかも…。



こうなる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

