

ほけんだより 6月

枚方市立菅原東小学校

令和3年6月

ほけんしつ

梅雨に入ってから雨が続いてますね。お天気が悪いと、体の調子が悪くなってくる人もいますが、みなさんはどうですか？外で遊べない日が続いているので、ストレスがたまっていてる人もいるかもしれませんね。そんなときは、体を伸ばしてみたり、ストレッチをしてみたりすると、体がほぐれてリラックスできるかもしれませんよ。ぜひやってみてくださいね。



その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯菌は、白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて... 簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢といふ。歯垢は、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

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1mL)
(※) 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。

ににくい環境に保つ、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。



保健室からのお知らせ

緊急事態宣言の延長に伴い、再度歯科健康診断の日程を変更させていただいております。変更が続く、大変申し訳ございません。1学期中の歯科健康診断は難しいと判断し、2学期に実施の予定です。日程につきましては、以下のように予定しておりますので、よろしくお願い致します。

【改】 歯科健康診断日程
 9/2(木) 2・4・5年
 9/9(木) 3・6年
 9/16(木) 1年

