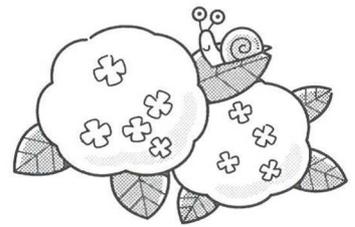


保健だより

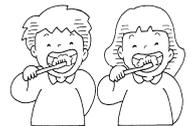


H27. 6. 24 物部中学校 保健室 (No. 5)

梅雨に入り、じめじめと湿気が多く、蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあります。天気が変わりやすいこの季節は体調を崩しやすく、夏風邪や食中毒にも注意をしたいですね。食事、休養、運動のバランスを上手にとって、暑い夏に備えられるよう、体調管理に気をつけましょう。



今年も歯みがきテスト実施しました



★ みんなの声...

- ・歯と歯の間がよくみがけていなかったのが気がついてみがいていきたい。
- ・意外とみがけていないところが多かった。
- ・すき間が汚れていた。奥の方まで歯ブラシが届いていなかった。 (1年生)
- ・気がつけていたところも赤くなっていたので、もっと丁寧にもみがくようにしたい。
- ・奥歯のかみ合わせ面のみがき残しが多かった。 (2年生)
- ・歯と歯の間、内側がみがきにくい。
- ・虫歯はないけれど汚れがあるのがわかった。よくみがき、カンペキな歯にしてキラキラ輝かせたい。 (3年生)



特に丁寧に磨くポイント3つ（磨き残しが多い場所です）

① 歯と歯の間 ② かみ合わせ ③ 歯と歯ぐきの境目



前歯の、歯と歯ぐきの境目がみがけていない人が多いです。手か歯ぶらして、くちびるをしっかりと上げてみがく必要があります。



歯みがきテストを通して、自分の歯みがきの欠点を知ることができたと思います。これからは自分に合った歯みがきをするようにしましょう！！

★かむことの大切さ★

食べ物をかむことは、歯の大きな役目のひとつ。ところが最近、やわらかく食べやすい食べ物がふえてきて、かむ回数が昔の人よりへっているとされています。よくかんで食べることは、食べ物をのみこみやすくするだけでなく、健康に役立ついろいろな効果があります。食事やオヤツには、かみごたえのあるものを取り入れるようにしましょう。

●よくかむことの効果は…

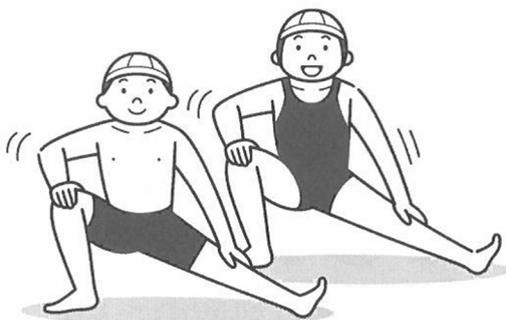
『卑弥呼の歯がいーぜ！（ヒミナガ イーゼ）』で覚えよう！！

- * 「ヒ」肥満の防止…食べすぎを防ぎ、ふとりすぎを予防します。
- * 「ミ」味覚の発達…食べ物の形やかたさを感じることができ、味がよくわかるようになります。
- * 「コ」言葉の発達…あごの発達がよくなり、言葉の発音がきれいになります。
- * 「ノ」脳の発達…脳の血のめぐりがよくなりかしくなります。
- * 「ハ」歯の病気の予防…よくかむとツバがたくさん出て、食べ物のカスやばい菌を洗い流します。
- * 「ガ」ガンの予防…ツバに含まれる成分が、ガンを予防します。
- * 「イー」胃腸の調子…消化を助け、胃や腸の働きをよくします。
- * 「ゼ」全力投球…からだが活発に動くようになり、勉強も部活も遊びも力いっぱい取り組むことができます。



プール開きしました

★いよいよ体育でのプールの授業が始まります。決まりを守るとともに、右のようなことに気をつけて取り組みましょう。



1	2	3	4	5
プールの前に注意すること				
・長い髪はゴムでまとめる		・耳掃除をして爪を切っておく		
・シャワーでしっかり頭や体を洗う		・前日は十分に睡眠をとり、当日は朝食をしっかりと食べておく		
・体調が悪いときは無理をしない		・必ず準備体操を行う		