



令和5年6月
北区立明桜中学校
保健室

もうすぐ梅雨入りの季節です。この時期は急に暑くなる日や、ひんやりと肌寒い日もあり体調を崩しやすいです。また、気温があまり高くない日でもジメジメと湿度が高く熱中症になりやすいため、こまめな水分補給を忘れずにしましょう。

健康診断の日程



6月の定期健康診断の予定は以下の通りです。

日時		検診・検査項目	対象者	場所
16日(金)	8:45~	眼科健診	6組、3年、2年1・2組	教育相談室
23日(金)	8:45~	眼科健診	2年3・4・5組、1年	教育相談室


眼科健診が終了次第、対象生徒へ「視力検査結果のお知らせ(受診勧告)」を配布いたします。受診勧告がお手元に届いた際は早めの受診をお勧めいたします。



水分
足りている?


熱 中症を予防するために
大事なことは水分をとること。
水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたん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かも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



じめじめとして湿度が高い梅雨は、気温が高なくても熱中症になりやすいため気をつけましょう。「喉が潤いていなくても休み時間は水分補給をする」など、水分補給のタイミングを決めておくことをおすすめします。

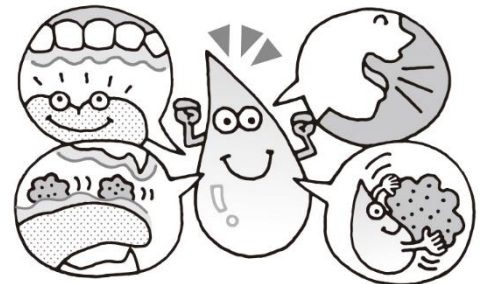


8020とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を持っている」という意味です。自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足できると言われています。

6月2日に、歯科健診結果のお知らせを全員に配布しました。歯と口の健康のためには、半年に1度歯医者さんでケアを受けると良いとされています。疾病が見つからなかった人も、ぜひこの機会に歯医者さんでプロケアを受けましょう。

ここがすごい！ だ液のはたらき

私たちの口の中には、常にだ液（つば）があります。そんなだ液には、大切なはたらきが主に5つあります。



①口の中を守る、動きをスムーズにする

口の中には硬い歯や柔らかい舌、粘膜があります。話をしたりごはんを食べるときに硬い歯が口の中を傷つけないのは、だ液が口の中を潤しているからです。

②食べものをやわらかくする

食べものを噛むと、だ液に入っている成分が食べものを柔らかくしてくれます。このはたらきのおかげで食べたものが体に取り込まれやすくなります。

③味を感じることができる

食べものとだ液が混ざることによって味を感じることができます。舌は、だ液に溶けた成分から「甘い」「からい」「すっぱい」などの味を感じることができるのです。

④口の中のおよれを洗い流す

だ液は口の中の食べかすなどを洗い流してきれいにしてくれます。だ液の量は大人で1日1リットル以上です。このはたらきのおかげで口の中のばい菌が少なくなり、臭いを防ぐ効果もあります。

⑤むし歯を予防する

食事をすると、口の中は「酸性」という歯が溶けやすい状態になります。これはむし歯になる原因のひとつです。だ液は口の中を「中性」の状態に戻し、歯が溶け出すのを防ぎます。また、だ液には歯の溶け出した部分を治すはたらきもあります。

