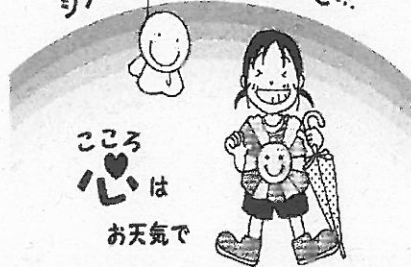




令和元年6月4日  
鶴ヶ島中学校保健室

6月といえば梅雨ですね。これから雨の降る日が増えてくることでしょう。みなさん、雨は好きですか？ 湿気で髪型がきまらない、気圧の変化で頭が痛くなるなどの理由で嫌いな人も少なくないでしょう。でも、雨は悪いことばかりではありません。自然界の植物や動物たちにとっては恵みの雨なのです。みなさんが食べている野菜にとっても大切な時期ですね。

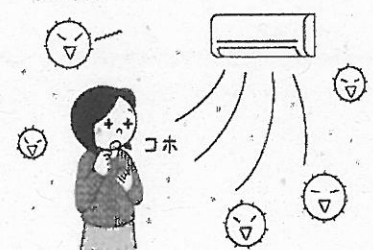
ジメジメお天気 続くけれど...



### 冷房を上手に使いましょう

国の基準では、教室の温度は、「17℃以上 28℃以下であることが望ましい。」とされています。そして、夏期は「25℃～28℃程度」が学習しやすい気温と示されています。外の気温とあまりにも差があると体調を崩す原因となるので要注意です。また、暑い寒いの感じ方は人それぞれです。周りの様子にも気を配りながら、上手に調整しましょう。

### ジメジメ 蒸し蒸し カビに注意!



カビはアレルギーの原因になることもあります。エアコンなどにもカビが発生しやすいのでご注意ください。

### 歯科健診の日程

- 1年生 6月6日(木) 9時～
- 2年生 6月13日(木) 9時～
- 3年生 6月27日(木) 9時～

朝食の後にしっかりと歯を磨いてきましょう。

健診後、早めに結果をお知らせします。受診しましたら、学校へお知らせください。



### けんこう “健口” をめざして

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！ 力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにしたるなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになりますよ。歯と口の健康、すなわち“健口”をめざして、日々取り組んでいきましょう。

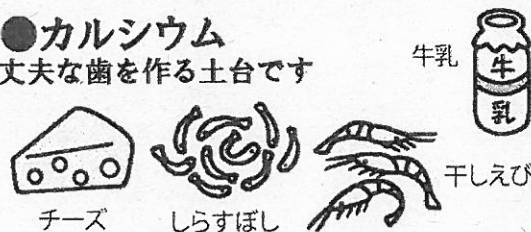
### むし歯は自然に治るの？

残念ながら、むし歯になってしまった歯は、転んだ時の傷やぶつけた時のあざのように自然に治ってくれません。健康診断の結果を確認し、必要のある人は、治療してください。

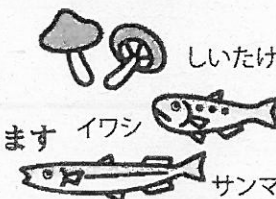
むし歯と言われたけれど、「痛くないから大丈夫！」こんな言葉をよく聞きます。痛くないむし歯はまだ初期のむし歯かもしれません。むし歯は、進行すればするほど治療が難しくなり時間もかかります。早めに治すことが大切です。また、バイキンや毒素が血管やリンパ腺をとって体中をめぐる他の病気になることがあります。「たかがむし歯 されどむし歯」むし歯予防とともに早期発見・治療が大切です。

### 歯を丈夫にする食べものを食べよう!

●カルシウム  
丈夫な歯を作る土台です



●ビタミンD  
カルシウムとの相性はバツグン!  
歯の石灰化をうながします



●食物繊維  
かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



こんな食べ方も重要です!

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる

