

# ほけんだより



令和3年6月1日  
野沢中学校保健室



## いよいよ東信大会!



運動部のみなさんは、6月はいよいよ東信大会が始まりますね。特に3年生のみなさんは、最後の大会になる人も多いと思います。新型コロナウイルスの影響で思うような練習ができなかったこともあったと思いますが、ぜひ悔いの無いように力を発揮してください！応援しています！

大会を迎えるにあたって、下記の項目を意識してみてください。

### ★早めに寝ましょう！

日々の練習で、疲れもたまりやすくなっています。しっかり睡眠をとり、体調を整えましょう。また、睡眠不足は集中力を無くし、ケガの元になります。気をつけましょう。



### ★朝ごはんを食べましょう！

朝ごはらは、1日を元気に過ごすためのエネルギーになります。バランスよく食べ、練習や大会に参加しましょう。



### ★熱中症に気をつけましょう！

水分補給をこまめに行ってください。水分だけでなく、塩分補給もできると良いですね。帽子やタオルなど必要な人は持って行くようにしましょう。



### ★ウォーミングアップをしましょう！

試合当日は、緊張もあり身体が思うように動かないこともあります。ウォーミングアップをしっかりして、普段の力が出せるようにしましょう。



## 【6月保健行事日程】

日付	保健行事	対象者
2(水)	歯科検診	2年生
3(金)	眼科検診①	3年生、1年(1、2、3組)
9(水)	歯科検診	1年生
10(木)	内科検診2年①	2年(1、2、3組)
17(木)	内科検診2年②	2年(4、5組)
18(金)	内科検診1年①	1年(1、2組)
22(火)	内科検診1年②	1年(3、4、5組)
24(木)	眼科検診②	2年生、1年(4、5組)

## ❖お知らせ❖

### ◆定期健康診断について

学校で行う定期健康診断は病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院で「異常なし」となる場合もありますのでご了承ください。

### ◆「御守り型リーフレット」について

長野県教育委員会心の支援課より、中学1年生向けに御守り型リーフレットが届きました。本日配布しましたので、ご活用ください。

6月4日~10日は

# 歯と口の健康週間 です!



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、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌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。



## 歯のギモン?

むし菌になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければむし菌にならない?

✕ むし菌の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし菌のなりやすさは変わらない?

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし菌になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし菌が進行してしまいます。



むし菌になったら、元の歯には戻れない?

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし菌」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



## ウツ? ホント? 口呼吸するのは人間だけ



これは本当の話。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハアハアするのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうですよ。

人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸をするためではなく「ことばを話す」ためだと言われています。

体から外に出る空気は口の中を通り抜ける時、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」をつくり出せるのです。

ということで、呼吸は口でもできるけれど本来は鼻ですもの。口呼吸をするとだ液が減ってむし菌や口臭の原因になります。思い当たる人は要注意!

