

ほけんだより6月

平成30年度
松山聾学校
ほけんしつ
保健室



梅雨の季節は、気温が高く湿度も高い高温多湿の状態になるので、汗をかきやすくなります。そのままにしておくと、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、タオルやハンカチで拭くことが大事です。そして、もっと気持ちよく過ごすためには、肌着を着ることが大事です。たくさん着ると暑くなるように思いますが、実は温度と湿度を調節してくれるのでさわやかに感じるのです。



梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

カサの使い方注意しよう!

真横にして持たない
(かいだんは特に危険!)

人の近くでひらかなない

ふりまわさない

水着のサイズ、大丈夫?

トイレに行っておこう

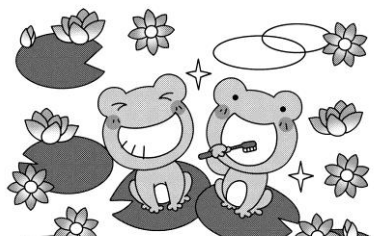
始まるよ

もうすぐ

プール学習

健康観察、忘れずに

タオルの貸し借りは



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。
でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

クイズです！

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1</p> <p>国語の授業の音読</p>  | <p>2</p> <p>休みの時間のボールあそび</p>  | <p>3</p> <p>ごはんを味わって食べること</p>  |
|---|--|--|

A 答えは… ゼーんぶ！

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 発音や会話ははっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです | 走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です | よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります |
|-----------------------------------|--|--|

クイズわたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



- 1日に約1～1.5リットル出る
- 食べ物の消化を助ける
- 口の中をきれいにしておし歯になりにくくする

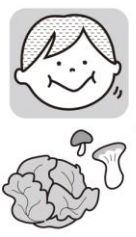


正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、おし歯になりにくい口の中を目指そう！

これって、なんで歯にいいの？


◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・きのこ類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります

- ・さきいか
- ・みりん干し
- ・たくあん
- ・フランスパン

◇カルシウムが多い



歯の質をよくします

- ・乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

