

ほけんだより

6月

令和5年6月1日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

梅雨の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれるかも知れません。正門を入った左側に、きれいに咲いている紫陽花を見ながら、ジメジメした梅雨の時期を元気に乗り越えましょう。



6月も健康診断が続きます

耳鼻科検診

5日(月)

5月の検診でお休み
だった児童が対象です
13:40~



歯科検診

6日(火) 1・2・3年生

9:00~



内科検診

プール前検診

16日(金) 1年生・対象者

13:30~



雨の日の事故を防ぐために…

雨の日は事故が起きやすくなります。

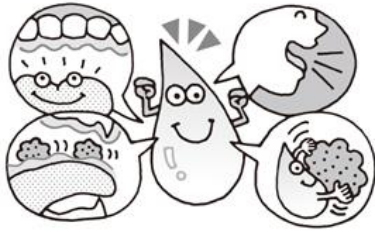
1. 転倒を防ぐため滑りにくい加工がされた長靴を履こう
2. カサをさして自転車に乗らないようにしよう
3. カサや洋服を自立つ色にして車との事故を防ごう

6月も大きな事故・けががなく過ごせますように…



口の中の魔法の水 だ液を知ろう！

私たちの健康を口の中でサポートしてくれているものは何でしょう。歯？舌？
それも正解ですが、忘れてはならないものがあります。それが「だ液(つば)」です。



口の中には硬い歯もあれば、柔らかい舌や粘膜もあります。しゃべったり、食べたりしたとき、硬い歯で口の中が傷つかないのは、だ液が口の中をうるおしているからです。

食べ物をかむと、だ液が出てきます。食べ物がだ液と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「あまい」「からい」「すっぱい」などを感じています。



だ液は食べかすなどを洗い流してきれいにしてくれます。

だ液は「だ液腺」というところから出ます。
耳の下(耳下腺)や舌の下(舌下腺)あたりにあります。

食事をすると口の中は「酸性」という歯がとけやすい状態になります。これはむし歯になる原因の一つ。だ液は口の中を「中性」の状態に戻し、歯がとけだすのを防ぎます。



だ液をたくさん出すには「よくかむこと」「水分をとること」「話すこと」が必要です。また、寝ている間はだ液がほとんど出ません。そのため、口の中のばい菌が増えやすくなります。夜、寝る前の歯みがきが大切なのはこれが理由です。



5~10回
やさしく回す



指の腹で
5~10回押し上げる

だ液をたくさん出す方法として
ほほやあごの下あたりをマッサージ
するのも効果的です。