

ほけんだより 6月号

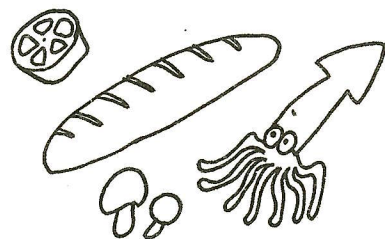
大田区立
石川台中学校
保健室R7.6.4

雨の多い時季になってきました。外で思いきり体を動かさないうち休みと歯みがきタイムにして、お口も心もすっきりさせるのはどうですか。
気温が高い日が増えるので、湿気の多い日でも水分補給を忘れずに!

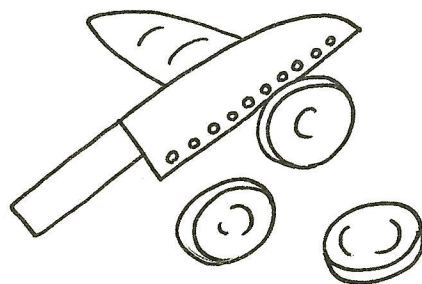
6月4日～10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるために気をつけたいこと

◇歯ごたえのある食材
(かたし、繊維が多い、弾力があるなど)を選ぶ



◇食材は大きめに切る



◇ひと口ごとに箸を置く



◇ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを見ない)



◇水分で流し込まない



◇ひと口の量を少なくする
(口いっぱいに入れない)



気になる口臭原因は…?

友達と話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。



口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

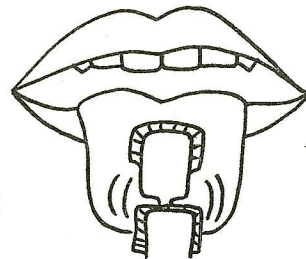
舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないうちに唾液(よだ)でこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

舌苔がたまってしまっているなら、次の方法で掃除してみましょう。

①鏡を見ながら舌を思い切り外に出す

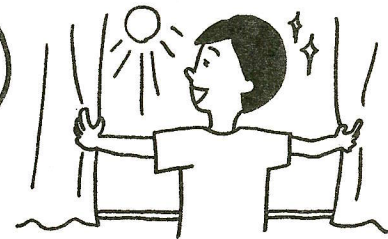
②舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す。



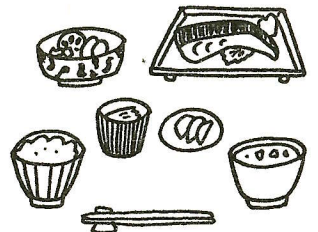
もしかして「気象病」!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする...という悩みはありませんか? それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

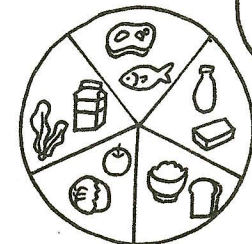
起床時に
朝日を浴びる



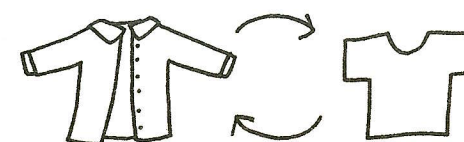
朝食をとる



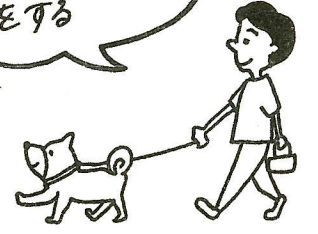
栄養バランスの
よい食事をする



空調や冷暖タイル、衣服
などで体温調整をする



散歩やストレッチ
をする

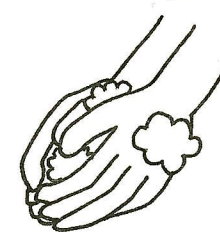


好きな音楽や
香りなどで
リラックスする



湯船に浸って
体を温める

セルフディフェンス! 食中毒の予防

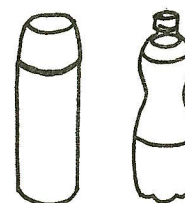


手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、重た物にふれたあとにも手洗い!

消費期限
2025年 6月30日



消費期限を確認。封を開けた食品は、早めに食べる!



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をフタにペーパータオルは長時間放置しない!



食中毒かもと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

期末テストが近づいています

勉強は計画的に進められていますか?



テストが近くなると、「夜遅くまで勉強していい」という声をきくことがあります。不安になって遅くまで続ける気持ちはわかりますが、睡眠不足は次の日の体調に影響し、悪循環が生まれます。

一方で、しっかり睡眠をとることは体調を整えるだけでなく、記憶を定着させることにもつながります。早めの準備を始め、早寝ができる習慣をつくっていきましょう。

