

# OASIS

(ほけんだより) No.3

2018.05.30

松原第五中学校 保健室



暑い日が続くようになってきました。梅雨入りももうすぐです。湿度が高くなり、ジメジメとうっとうしい日も多くなってきます。しかし、まだまだ肌寒い日があったり、むしろ暑い日があったりと体調をくずしやすく、また暑さにカラダが慣れていないため、熱中症になることもあります。食中毒になりやすい時期でもあります。食の衛生に気をつけるとともに、基本的な生活習慣を整え、本格的な夏がくるまでに暑さに負けない強いカラダをつくっておきましょう。食中毒を予防するには「菌をつけない(清潔、洗浄)」「菌を増やさない(迅速、冷却)」「菌をやっつける(加熱、殺菌)」が3原則とされています。

**だ液のつのはたらき**

- 1 食べものの消化を助ける
- 2 口の中や歯の汚れを洗い流す
- 3 歯の再石灰化を助ける(むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)
- 4 口の中の粘膜を保護する
- 5 抗菌作用
- 6 口の中のpH(酸性・アルカリ性の度合い)を調節する

だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの(梅干しなど)を食べる

6月の保健行事	
7日(木)	歯科検診(全学年)
<p>朝、しっかり歯みがきをしてから登校しましょう。</p>	
8日(金)	検尿(予備日)



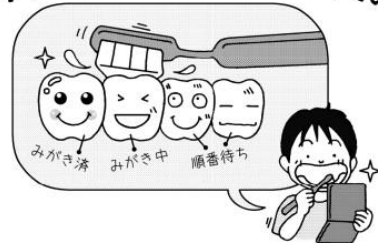
## 6月4日～10日は歯の衛生週間



歯と口は、私たちが食べ物をとるためのいわば“入口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんで物を食べることができず、カラダを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。

ひろがったら「取りかえ」のサインです

1本、1本、みがいてあげよう。



歯と歯のあいだ



歯と歯肉のあいだ



おく歯の「みぞ」



歯ならびの凸凹



自分の歯



いつまでも大切に

歯のよづれ、どこにたまりやすい??

\*\*\*検診のあとに、より詳しい検査が必要な場合、「結果のお知らせ」をお渡しします。受け取られた場合はなるべく早めに医療機関での受診および治療をお願いします。学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果「異常なし」となる場合もあります。また、歯科検診については「異常なし」「経過観察」の場合も含めて、全員にお知らせをお渡しします。参考にしてください。配布の際に使用しました保健連絡用袋につきましては繰り返し使用しますので、封入物を確認していただいたら、学校にお返しください。(空でかまいません)