

# ほけんだより 6月

神田中 保健室(海谷美千代) 2021. 6. 11

体育大会、みんなお疲れ様!

当日、朝早くからグラウンド整備を行ってくださった野球部や有志のみんな 本当にありがとう。  
今年も練習時間が少ない中での本番でしたがどの競技も真剣に取り組む姿がとても素晴らしい体育大会でした。体育大会は苦手と思ってる人も中にはいると思いますが、誰かが苦手なかわからないくらいみんなで頑張っている姿に感動しました。みんな本当にお疲れ様!!



もう、真夏と錯覚するような気温の高い日が続いています。  
ニュースでは早くも熱中症の報道がありました。みなさんも体育や部活動中におかしく感じた時は、周りの友達や先生に知らせて下さいね。運動前、運動中の水分補給を忘れずにね。  
梅雨入りするとまた気温もガラッと変わってきますので、衣服調節を上手に行い、体調を崩さないように気をつけましょう。

みんな、いつ脱ぐ?

暑くないよー 暑くないー?



衣服の調節は自分の感覚でね。



暑さに強いからだをつくらせていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

しほつじんか

暑熱順化のポイント①

★ 汗をかく

毎日 軽からだを動かして、しっかり汗をかけるからだ作りをしましょう。

お風呂は湯船につかる

暑熱順化のポイント②

★ 暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高め(26℃以上)にしましょう。

## 歯科検診の結果より

☆虫歯「0本」の人は全校271人中 251人と優秀です。

| 学年 | 1年       | 2年       | 3年       |
|----|----------|----------|----------|
| A  | 28人中 26人 | 34人中 30人 | 28人中 25人 |
| B  | 28人中 25人 | 35人中 34人 | 28人中 27人 |
| C  | 28人中 25人 | 34人中 33人 | 28人中 26人 |

☆特に「美しい歯(優良歯)」の人たちを紹介します。

歯石

☆歯肉と歯垢で受診が必要なのは...

|    | 歯列咬合 | 歯垢 | 歯肉 | 歯石  |
|----|------|----|----|-----|
| 1年 | 0    | 0  | 0  | 3   |
| 2年 | 3    | 0  | 0  | 12  |
| 3年 | 2    | 1  | 1  | 13  |
| 合計 | 5人   | 1人 | 1人 | 28人 |

検診後、受診お知らせの項目で多かったのは「歯石」でした。虫歯もなく歯並びがきれいなのに歯石にチェックがつき残念という人もいました。歯みがきだけでは取れない汚れは、歯周病の原因になってしまいます。定期的に歯医者さんに行き、みてもらいましょう。



個人名の為  
削除いたします。

## 口臭チェック

口臭の原因の大部分は口の中にあります。口臭は食べかすに集まった細菌の塊(歯垢)を放置しているが、虫歯や歯周病の原因となり、おこります。  
口臭は人に不快感を与えるもので、自分へは気づきにくいですが、必要以上に不安になり、神経質になってしまう人も多くいます。口臭から、病気がわかることもあるので、気づいたら早めに専門医を受診しましょう。

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Q1. 自分に口臭があると思う             | Yes / No |
| Q2. 他人から口臭を指摘されたことがある       | Yes / No |
| Q3. ブラッシング(歯磨き)の時間がかからない    | Yes / No |
| Q4. 口の中がネバネバする              | Yes / No |
| Q5. 治療していない虫歯がある            | Yes / No |
| Q6. 舌の表面に白(または黄)い苔のようなものがある | Yes / No |
| Q7. 歯石がたまっている               | Yes / No |
| Q8. ブラッシングしていると歯肉から出血する     | Yes / No |
| Q9. 歯のすき間に食べ物がかかりやすい        | Yes / No |

←チェック判定は裏面を参照





「口臭チェック」 Yes がいくつかありましたか？

Yes を複数選んだ人は口臭があるか、おやさい状態だといえます。原因は口の中の病気である可能性が高いので、早急に歯科医院を受診することが大切です。逆に2〜9に当てはまる項目がなく、口腔内の清潔を心がけているのに、自分に口臭があると感じている場合は、原因が心理的なものである可能性があります。気になる場合は、一度歯科医に相談してみましょう。

こんな誤解をしていない？

腐ったものを食べると食中毒になる。

腐ったものを食べて下痢をするのは「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がついても起り、食品は変質してしまいます。一方、食中毒を起す細菌は限られています。その菌がくっついて味や色、臭いが変わらなくて、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。

食中毒の話

生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は食品そのものを栄養にして、食品中の水分を

利用し、10〜60℃の

環境でどんどん増え

ます。この3つの要素がそろ

と生野菜でも食中毒は起るのです。

修学旅行事前検診と

プール事前検診について

6月29日(木) 13:30 ~ 2つの検診を行います。事前に希望調査用紙を西リする方で、保護者の方と相談して記入し、6月25日までに学校へ提出してください。

3年生のみなさんは、修学旅行の検診希望調査の他、「宿泊活動・修学旅行等事前保健調査票(ピンク色)」も記入して、6月25日までに提出してください。

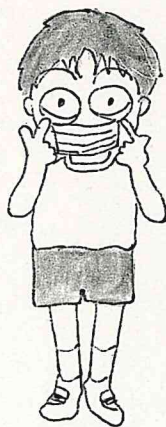
眼科検診について

6月17日(木)

13:15 ~

進出した眼科検診を行います。

検診時にはマスクをしながら、自分で下まぶたを下げて検診を受けます。



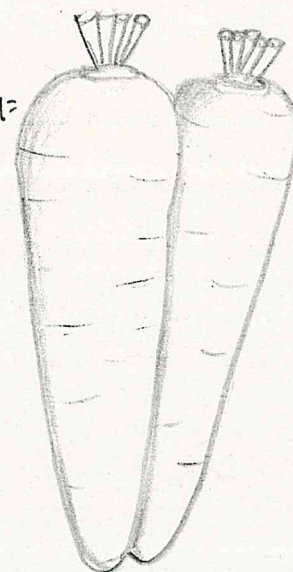
βカロテンが豊富な「にんじん」のちから

★ 優れたβカロテン

βカロテンは必要なだけビタミンAに変換される優れたもの。ビタミンAも体には大切な栄養だけれど、摂り過ぎると過剰症の心配があります。

体で変換される  
ビタミンAは

- ・皮膚や粘膜の予防
- ・がんの予防
- ・視力の維持
- ・アンチエイジング などいろいろな効果があります。



私のお気に入り「グラノーラ・キャロット・アップル」

【材料】

にんじん 300g  
ドライグラノーラ 50g  
ミックスナッツ 100g(約4人分)  
塩 小さじ1/2  
りんご 1個 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

1. にんじんはせん切りにする。
2. ボウルににんじん、グラノーラを入れ、塩を加えて手でよく混ぜ、りんご酢とオリーブオイルとミックスナッツを加えて混ぜ合わせる。

2枚の絵を見くらべて

7つのまがいをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

左：校舎の時計／一番奥の木／右奥の体育館の窓／右はじの自転車のサドルの高さ／右奥の男子の足もとの水たまり