

# ほけんだより 6月

6月10日  
三原中学校  
保健室  
No. 4

6月13日

## 歯科検診があります！



梅雨が間近に迫ってきていますね。梅雨時期は湿度が高く、体調不良になりやすいです。そして、湿度がとも高くなると、学校の廊下の滑りやすくなります。決して走り回ったりせず、ケガのないように過ごしてくださいね。

2年生の皆さん、職場体験お疲れ様でした。きと和上は学ばないことをたくさん教えてもらって、貴重な経験としてきたと思います。職場体験先に感謝の気持ちを忘れず、日々の生活の中に生かしていきましょう。

5月30日の昼休み、衛生委員会主催で体力向上を目的とした「ドクイ」を行いました。けがなく、楽しくに体を動かす姿がありました。来てくれた皆さん、そして衛生委員会の皆さんありがとうございました！  
これを機に、体を日常的に動かして体力向上を目指しましょう！



(体力向上「ドクイ」の様子)

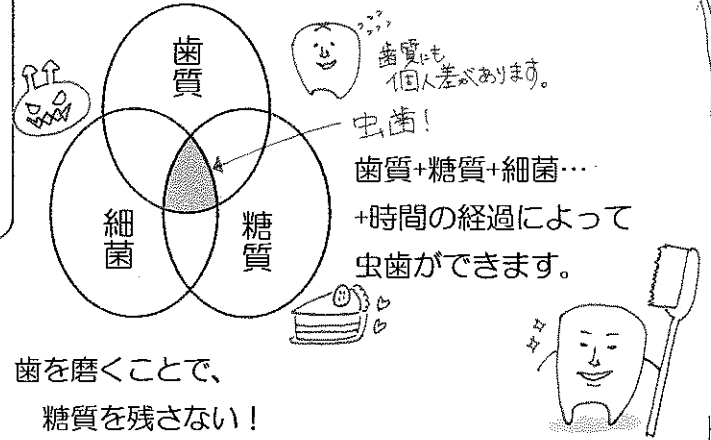
6月13日(木) 9:00~

場所: 保健室

1年生→2年生→3年生の順です。  
坂上歯科の中川先生と歯科衛生士の方が来てくださります。

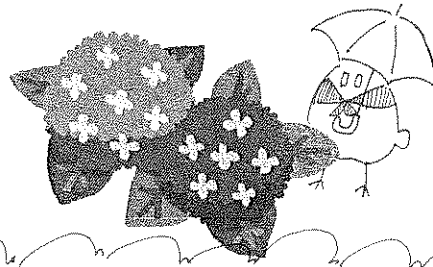
衛生委員会が虫歯予防目標にポスターの作成と7日の朝礼での発表を準備しています。  
時間のない中で委員長を中心に意欲的に取り組んでいます。  
ありがとうございます！

虫歯ができる三要素ってご存知ですか？



歯を磨くことで、糖質を残さない！  
細菌を付けない！ことにつながります。  
食後には歯を磨いて、きれいな歯を保ちましょう！

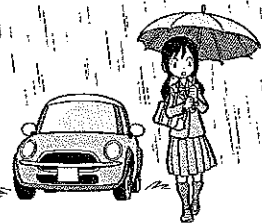
## 梅雨の季節を元気に過ごすために...



梅雨の時期は食中毒にもなりやすい季節です！

部活などでお弁当をお家の人を作ってもらうことがありますが、せめて自分で保冷剤を入れたり、おにぎりを作ったりとできることは自分でやりましょうね！冷ましてからふたをしめて持って行こう...！

### 雨の日のけがや事故に注意！



6月3日に太田先生から梅雨の時期の交通安全の話がありましたね。

みなさんは、反射板を持っていますか？

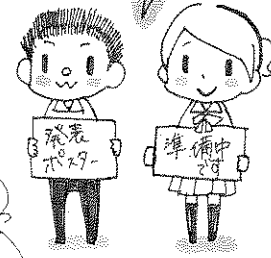
運転している側からすると、反射板が見えると人がいることが分かるので安心します。黒い服などは特に分かりづらいです...

身を守るためにも、できるだけ持ち歩いて、車には特に気を付けてください。



### 食中毒の季節のお弁当づくりのポイント

- 手やお弁当箱をよく洗う
- おかずはしっかりと加熱する
- 十分に冷ましてから詰める
- 低温で保管する(保冷剤などを活用)



近年、食物の変化に伴い、私たちは昔の人よりも圧倒的に唾液量が減っていると言われています。  
唾液量が増えると、良いこともいっぱい！一口30回...とは言えませんが、できるだけ意識して唾液の分泌を促しましょう！

## よくかんで食べよう

【よくかむ効果】

・消化がよくなる



・さまざまな病気を予防する(むし歯、肥満症、がんなど)



・脳が発達、活性化する



・味がよくわかり、発音もはっきりする



【よくかむための工夫】

・1回に口に入れる量を少なくする



・味いながらかむようにする



・水や汁などで流しこまないようにする

