

# ほけんだより

## 6月号

大庄北中学校保健室

R8.6.8



先日の体育大会は、仲間を応援する声や全力で演技する姿がたくさん見られ、学校全体が大いに盛り上がりましたね。大きな行事が終わり、少し気が抜けてしまう人もいるかもしれません。これからは期末テストに向けて気持ちを切り替える時期です。梅雨のじめじめに負けず、心と身体を整えながら日々の生活を過ごしましょう。

## 梅雨を安全に元気に乗り切ろう♪

### ◆ゆとみある行動で、安全アップ！

雨の日は、廊下や階段は滑りやすくなっています。教室移動で遅れる～と慌てて階段を飛び降りたりすることのないように。友達を追いかけまわして遊ぶのもやめてくださいね。



### ◆雨の日こそ、安全運転を

傘さし運転は、片手になり、視界も悪くなるため、転倒や事故につながる危険があります。雨の日はレインコートを着用し、いつもより時間に余裕を持って行動しましょう。



### ◆暑くなくても水分補給

湿度が高い梅雨時期は、汗が蒸発しにくく熱が体にこもります。こまめな水分補給を忘れずに。特に、梅雨の合間に急に気温が上がった日は、要注意です。



### ♥気分が上がらない時は…

梅雨の時期は心も疲れやすくなります。友達と話す、好きな音楽を聴く、推し活をする、軽く運動するなど「やると少し元気になれること」を見つけてやってみましょう。



## 歯科検診が始まっていますよ～

歯科検診が始まっています。検診ではむし歯以外にも、はぐきの状態や歯の汚れ、かみ合わせ、顎の状態などもみてくださっています。先生が言われる言葉を覚えていると、自分の口の中がわかりますよ。



C シー むし歯



CO シーオー むし歯になりかけ



O マル 治療済み



X バツ 抜いたほうが良い乳歯

## イルカはむし歯にはならない! ?

今年の修学旅行のイルカのアクティビティで、イルカの歯を見せてもらいました！実は、イルカは歯磨きもしないのに、むし歯にならないそうです。



するどくて、とがっている歯がずらりと並んでいます！

### ★クイズ★ イルカがむし歯にならない理由はどれ？

- ① 魚を丸のみするから
- ② 甘いお菓子やジュースを食べないから
- ③ 海水で口の中が流されるから
- ④ 歯の形が人と違うから

正解は…なんと！！

### 全部正解！



奥歯がなくて、すべての歯がとがった円錐形で、歯と歯の間も広いんだ。魚もそのまま飲み込むため、食べかすがたまらないんだよ～

### < 歯科検診での歯医者さんからの一言 >

「炭酸飲料をよく飲む？」と検診中に何人かの人が質問をされていました。酸性の飲み物を何度も飲むと、歯の表面が少しずつ溶けてしまうことがあります。特に「ちびちび飲み」は要注意です！気をつけましょう。

- ✓ 飲んだ後は水やお茶を飲む
- ✓ 長時間だらだら飲まない
- ✓ 寝る前は控えめに

