

# ほけんだより 6月

野木中学校  
6月7日(金)

6月になり、あじさいの花がきれいに咲く季節になりました。梅雨時は、気温差があり、風邪をひきやすい時期です。衣服の調節を心がけて、体調をくずさないようにしましょう。また、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、健康管理に気を付けながら過ごしましょう。



## \*梅雨時の健康\*

### 寒暖差

梅雨時は、蒸し暑い日があるかと思えば、雨が降り続いて肌寒い日もあります。服装で上手に調節しましょう。また、朝に雨が降っていなくても、雨具の準備を忘れずに！



### 食中毒

高温多湿の中では、食中毒が発生しやすくなります。

- 食べる前に、必ず手洗いしよう
- 食べ物を常温で放置せず、冷蔵庫などで管理しよう。
- 中心部までしっかり加熱調理しよう。



## 熱中症対策をするなら、今から！



暑さに慣れる「暑熱順化」が大切

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。このように、暑さに慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

熱中症にならないために

### ○しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、身体の調子が悪くなりやすいです。

### ○朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を補給することができます。

### ○水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク)をこまめにとる

「のどが渴いたな」と感じる前に水分をとりましょう。

### ○運動するときは、こまめに休憩をとる

無理をしないことが大切です。

暑さに慣れるために

- ・暑くなる前の時期から体を動かす。
- ・運動をするときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばしたり内容を増やしたりする。

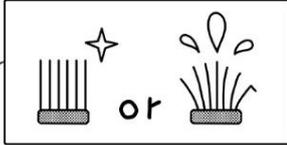


# 6月10日～14日は野木中「歯の衛生週間」です！

## 歯ブラシ、きれい？



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



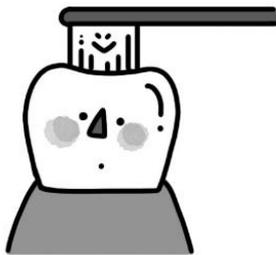
歯ブラシの毛先は開いていませんか？

毛先が開いていると、歯の表面にブラシがしっかりとあたらないため、汚れがきちんと落とせません。毛先が開いてきたら、早めに新しいブラシに交換しましょう！



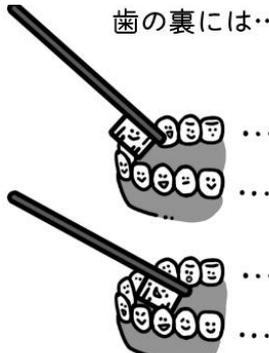
## 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

## 「ひと口30回」が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



### 脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



### 肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



### あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



### 唾液がたくさん出る

唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。