



令和6年6月3日
兵庫県立尼崎高等学校



梅雨の季節となりました。

4・5月は本校においても自転車事故が多発しました。雨天時の自転車運転は、地面が滑りやすくなるので特に注意が必要です。周囲の状況をよく確認して、自転車に乗るようにしましょう。



梅雨のように、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険は高まります。

保健室の扉にその日の熱中症指数を示す掲示をしています。保健室前を通ったら確認し、自分自身で体を守るように意識しましょう。

ジメジメした日も
熱中症に要注意!

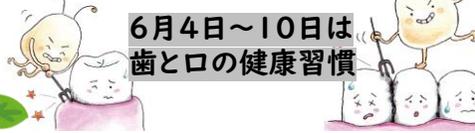


暑くなってきました。
お弁当には
保冷剤をつけて
対策しましょう。

6月の健康相談

6月5日(水) 午後
6月6日(木) 午後
6月19日(水) 午後

*予約制です。
保健室または学年の先生に申し出ましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



肥満予防
あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減
よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう

