

# ほけんだより 6月

梅雨の季節に入りました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせて衣類を調節しましょう。また、こまめに水分補給をし、夏に向けて暑さに備えた体作りをしましょう。

## 暑さに体を慣らしておこう

水分  
足りている？

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！

ゴクッゴクッ… ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

# 6月4日～10日 歯と口の健康週間

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## 歯みがきで健康な歯を

### <歯みがきチェックリスト>

- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている  
・奥歯のみぞ    ・歯と歯の間    ・歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

2年4組 勝谷 元智  
田路 悠華

出典：「健」2023. 6月号より