

ほけんだより 6月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和3年6月

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。



雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きたれた通学路でも、雨が降ると...

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

- ⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい
- ⇒ 自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする
- ⇒ 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 mL) ④ 涙 (約1mL)
(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？
じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。
ひと口30回以上が目安です。



歯のギモン？

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんなむし歯が進行してまいります。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

