

もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。  
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



### ペットボトルに隠されたワナ

☐を直接つけて飲んだペットボトルの  
緑茶を常温で2時間置いたところ、  
計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…  
という実験結果があります。見た目やにおい  
に変化がなくても、一度開  
けて口をつけたペットボトル  
の中にはバイ菌が入ってしま  
い、時間が経つとどんどん増  
えていくのです。



⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、  
一度開けたペットボトルには空  
気中をただようバイ菌が入って  
しまうので、同じように注意が  
必要です。



## ☆☆石高全員で熱中症を予防しよう!☆☆

みなさんは、昼休みに放送がかかった日の  
ことを覚えていますか? 2年生の保健委員が  
熱中症対策について、話をしてくれました。  
熱中症の予防には、  
「こまめな水分補給」が大切だということ、  
また、次の3つのことも言っていましたね。

- ① 体育などで汗をかいた時には、スポーツ  
ドリンクなどの塩分やミネラルを補給  
できる飲み物・食べ物がいい!
- ② のどがかわいていなくても、授業前に  
水分補給をしておく!
- ③ 調子が悪いと感じたとは、  
早めに先生に言う!



## 歯とお口の ギモンにお答えします



歯と口まつわる3つの身近な  
ギモンにお答えします。ほかにも  
気になることがあったら、保健室  
に聞きに来てくださいね。

**む** し歯ゼロでも  
歯医者さん  
に行かないといけ  
ないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落と  
せない汚れがあります。歯医者さん  
で年に1~2回はきれいにして  
もらいましょう。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

見た目では分からないむし歯があり  
ます。放っておいて大変なことになる  
前に、早めに見てもらいましょう

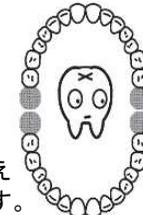
**親** 知らずが生えてきたけど  
絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって?

親知らずは、口の一番奥  
に生える永久歯で、上あ  
ご・下あごの  
左右で計4本。  
個人差があり  
ますが、10代  
後半~20代前  
半に生えるこ  
とが多く、生え  
ない人もいます。



抜く? 抜かない?

上下の親知らずがきちんと生え、かみ  
合っていれば抜く必要はありません。し  
かし、生え方によって抜いた方がいいと  
きもあります。

…………… こんなときは抜くことも ……………

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



**マ** スク生活と口の健康が  
関係しているって  
ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って?

口で息を吸ったり吐いたりするこ  
とを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は  
鼻ですが、マスクをすると息苦しさ  
で口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥  
すると、細菌が増えるの  
を防ぐ「だ液」が減ります  
すると、免疫力が下がった  
り、口臭やむし歯、歯周病  
の原因にもなります。



だ液を出すには?

…………… よく噛んで食べよう ……………  
味いながらよくかんで食べ  
ると、たくさんだ液が出ます。  
ひと口30回以上を目指して  
みましょう。

…………… こんな食べ物を選ぼう ……………

だ液が多く出るのは、かみ応え  
があるもの。おすすめは・・・

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など

