



令和5年6月8日
中条小学校 保健室

6月は梅雨の時期。雨が降る日も多いですが、少しずつ日差しの強い日も増えていきます。雨が上がった後は、湿度も高くなり、気温も上がれば熱中症の危険も増してきます。1日元気に過ごせるように、学校には十分な量のお茶を持ってきてほしいと思います。今の時期から、少しずつ暑さになれるよう、体を動かして汗をかく習慣も身につけておいてくださいね！

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちゅっと開いている...そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



ミュータンス菌はこんな子が好き

生活習慣と歯みがきでミュータンス菌をやっつけよう！

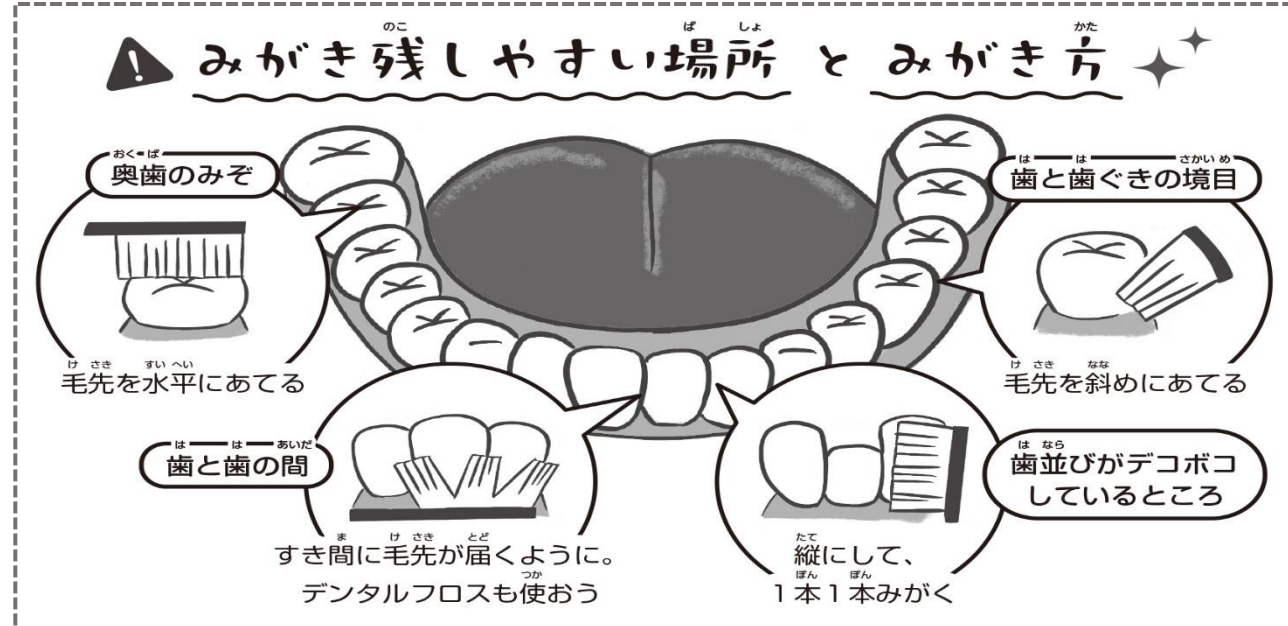
食べ物をよくかんでいない



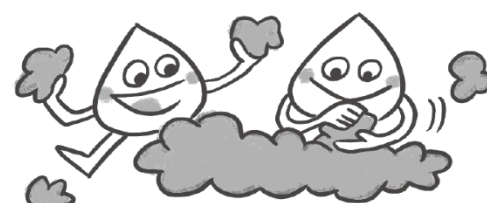
お菓子をよく食べる



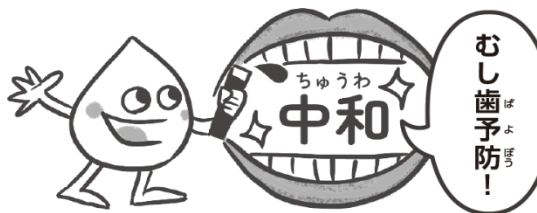
食後に歯をみがいていない



食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する

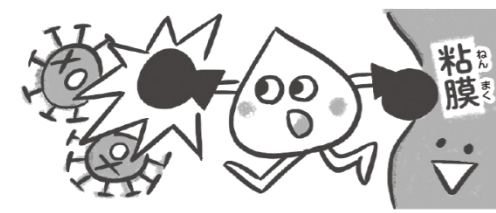


だ液
ってこんなにスゴイ！

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る

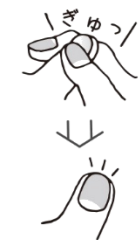


だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

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、かた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。

