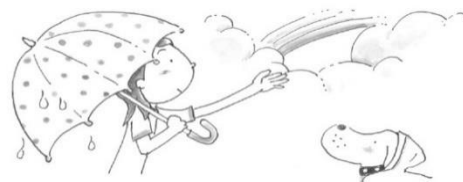
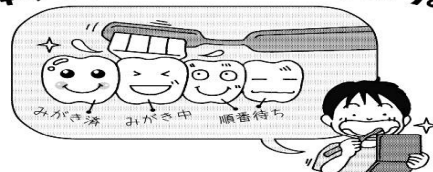


梅雨時は蒸し暑かったり肌寒かったりして、体調を崩しやすいので、注意が必要です。栄養や休養を上手に取りながら、体調を整えて夏本番に備えたいですね。



1本、1本、みがいてあげよう。



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」 ～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～

< 歯科検診の結果から >

本校生の歯の状況

	むし歯所有者率	
	本校	全国(28年度)
1年	7.5%	18.4%
2年	10.3%	20.9%
3年	12.5%	23.3%

どの学年も全国平均を下回っています。

この状態を維持できるよう、日々の歯みがきを
しっかり続けていきましょう。

できてしまったむし歯は、自然には治りません！

特に3年生は、受験の大切な時期にむし歯が痛くて勉強に
集中できなかった…ということになっては大変です。

早めに治療しておきましょう！！

かむ力は鍛えられる！

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？ 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を！



歯が折れちゃった！

まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで！



○ すること

- ・ 欠けた歯や折れた歯を拾う
- ・ 歯を保存液か牛乳につける
- ・ 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



× してはいけないこと

- ・ 歯根を手で触る
- ・ 水道水などで長時間洗う
- ・ 歯を消毒液につける
- ・ 抜けたところを触る



もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手で触ったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。

また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



※「暑熱順化」…体が暑さに適応した状態のこと。

食中毒予防の3原則

① 清潔

一番大切なのは手洗い



② 保存

食べない
料理は冷蔵庫へ

ただし冷蔵庫をあまり過信しない



③ 加熱

75℃（中心部の温度）で
1分以上の加熱



毎月19日は「食育の日」、
そして毎年6月は「食育月間」です。
毎日の食事は、みなさんのからだを作る
だけでなく、健康を支える大切なものです。
よりよい生活のために「何を食べるか」
自分で判断できる大人になってほしいと思います。
また栄養をしっかり考えることも大切ですが、
感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も
豊かに育ててほしいです。

6月は
「食育月間」です!



<お知らせ>

毎年恒例の献血、今年も実施します。

◇日時：7月6日（木）9：00～15：30

◇対象：16歳以上

希望する人は、申込書に必要事項を記入し、保護者印を押してもらい、
クラスの保健委員まで提出してください。

しめきりは6月30日（金）です。



～ぜひ多くの御協力をお願いします～