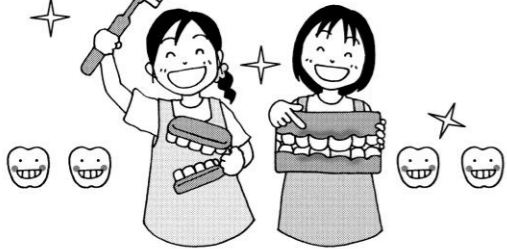


ほけんだより 6月

平成29年6月1日(木)
丹波小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
けんこう は
【健康な歯をつくろう】

めざせ！歯みがき名人♪

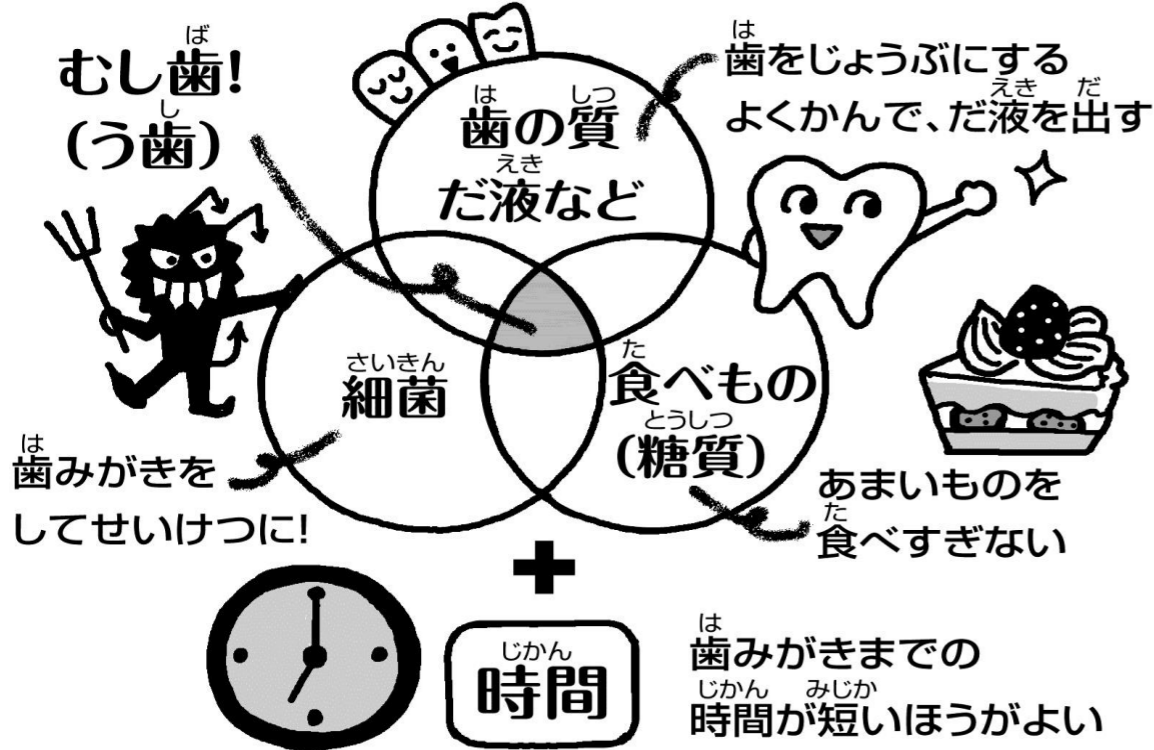


6月4日～6月10日は、【歯と口の健康週間】です。歯は食べ物をかむだけでなく、顔の表情を豊かにしたり力を出しふんばったりバランスをとったりする役割もあります。大人の歯は一度抜けたら生えてくることはありません。

また、【8020】運動という取り組みがあります。80歳になっても自分の歯が20本あるように、毎日の歯みがきをていねいできると良いですね。



むし歯の原因の3つの輪+時間



みがき残しの多いところに 注意しよう



じょうずにみがくには

- ☆1～2本ずつみがこう
- ☆毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ☆届きにくいところは、歯ブラシをたてにしよう
- ☆歯ブラシの先やかかとも使おう

食べてから歯みがきをしないで放置していたら

△菌が歯にくっつく
食べかすによってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。

△菌がふえる
菌が爆発的にふえます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みがましてくる。

△バイオフィルムができる
ぬるぬるとしたかたまりができます。プラークより強力なかたまりです。まだ歯みがきでやっつけられます。

△歯石ができる
プラークは2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。

- *プラーク (歯垢) 食べかすではなく菌のかたまり。1mgの中に10億個もの菌が。
- *バイオフィルム たくさんの菌がぬるぬるとした膜につつまれています。
- *歯石 プラークがかたくなったもの。歯医者さんに行かないととれません。

6月は長雨の季節ですね。今年の関東甲信越の梅雨入りの予想は、6月2日～12日頃らしいです。梅雨の季節は、いつも以上に、学校や家での過ごし方に気を付けないといけません。

梅雨は『にくい』?? 雨の日は要注意!

見えにくい!

強い雨のなか、カサをさしていると…



歩きにくい!

ぬれてすべりやすくなる



聞こえにくい!

自転車や車が近づいても気づかないかも?!

足元注意!!

普段は気にしないようなこんなところに注意。

- マンホール
- 道路の白線
- 昇降口の床
- 廊下
- 階段

雨の日は、意外な大けがにつながることも。例えば…

- 歩いていてマンホールの上で転び、手をついて骨折
- 階段をかけ下りていたらすべって頭を打った

また、傘をさした状態は、いつもより視界が悪くなります。周りの状況（車や人が近くにいないか）をよく確認して



保健室から運動で



げんきUP!!

【運動と身長】身長をもっと伸ばしたい!と思ったことはありませんか。



身長を伸ばすには運動は不可欠☆

そこで、今回は、【骨】【筋肉】【内臓】との関係を少し紹介します。

【骨】なぜ大人になると身長が伸びないのか…。



背が伸びる時、骨の先にある「骨端線」という部分が伸びていきます。走ったり縄跳びをしたり、運動をすることによって軽い刺激が加わると、骨端線は活発に働き始め、大きく成長すると考えられます。

ですが、この骨端線があるのは子供の時だけ!!大人になると消えて、身長も伸びなくなります。

【筋肉】



運動を思いっきり、体を大きく使っていると、体の中心に近い部分(体幹)もしっかり使います。体幹の筋力は、良い姿勢を維持する筋力でもあります。つまり、運動をすることによって体幹がきたえられ、初めて良い姿勢が維持できるようになるのです。

【内臓】



運動で生活習慣も整う!

- ・運動をするとたくさんのエネルギーを使うため、食欲が増します。たくさん良い食事をすれば身長が伸びる上で必要な栄養もしっかりとれます。
- ・筋肉を使う事で成長ホルモンがたくさん分泌されます。
- ・疲れた体を元気にするために良い眠りにつくことができます。睡眠中には成長ホルモンが大量に出るため、身長が伸びるために、大切な時間を作ることができるのです。



