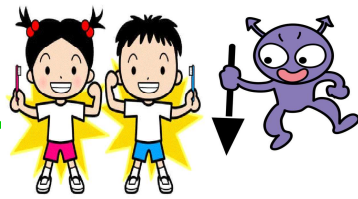


ほけんだより

3がわ
6月
牟岐中学校

はじめじめした梅雨の季節は、気分もふさがち。しかし、雨の日の色とりどりの傘や雨上がりの虹、ぬれたあじさいの鮮やかな色、水たまりにうつる青空など、きれいなものもたくさんあります。雨の日ならではのきれいなものをたくさん見付けられるといいですね。

6月4日から歯の衛生週間



どうして虫歯になるの

かたい歯に穴があいてしまう虫歯の原因は“酸”なんだ。そして酸をつくっているのは、口の中にいる細菌なんだよ。細菌のなかでも、ちょっとむずかしい名前だけど、とくに虫歯をつくりやすい菌にストレプトコッカス・ミュータンスという菌があるんだ。ミュータンス菌は、口の中の食べかすに含まれる“糖（砂糖などの甘いもの）”といっしょになって、白いどろどろの“歯垢”をつくるんだ。そしてミュータンス菌はどんどん仲間をふやしていきながら酸を出し、虫歯をつくるんだよ。



虫歯を予防するには

虫歯を予防するには、歯みがきがとても大切なんだ。甘いものやスナック菓子などの食べかすが口の中にとこっている時間が長いほど、ミュータンス菌が増えて虫歯になりやすくなるんだ。菌を口の中から追い出すことはできないので、食べかすや糖をはやくきれいに落としてしまうのが一番の方法なんだよ。食後は、なるべく早く歯みがきをする習慣をつけよう。また、ニンジンやピーマンなどの野菜は繊維が多いので歯をきれいにする効果があるし、食べ物をよく噛むことで出る唾液は、細菌がつくる酸をうすめる効果があるんだ。お菓子ばかり食べないで、バランスのいい食事をよく噛んで食べることも虫歯予防になるんだよ。



からだのことば

歯に衣着せぬ



【意味】相手の気持ちや思惑を気にせず、自分が思ったことをずけずけという。

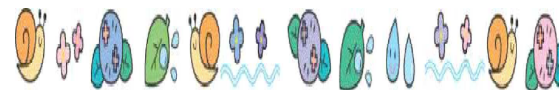
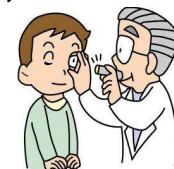
「歯」は言葉、「衣」は衣服で、言葉を飾らないという意味のことわざです。自分の意見をはっきり言うことは大切ですが、「歯」は鋭い牙となって、相手の心を切り刺す武器にもなることを忘れて、大切に使ってください。

6月の検査・健康診断

- 3日 心電図(1年生)
- 11日 耳鼻科検診(1年生)



- 11日 尿検査1回目(全員)
- 18日 眼科検診(全員)
- 25日 歯科健診(3年生)
- 26日 尿検査2回目



- 食中毒に注意!**
- ◎ 食べ物に触れる前に必ず手洗い。
 - ◎ 食べ物を室温で放置しない。
 - ◎ ペットボトルに口をつけて飲まない。
 - ◎ 生ものに注意して、食品は加熱してから食べるようにする。
 - ◎ ノロウイルスO-157などの感染症の予防には、手洗いが一番効果的。
- 食べる前には、石けん等を使って、**ていねいに手洗い**しましょう。



みなさんに守ってほしいこと

- ・登校したらまず、消毒を!
 - ・顔を触らないようにする!(なぜ?)
コロナウイルスの感染は主に「飛沫感染」「接触感染」。目・鼻・口などの粘膜にウイルスが付くことで起こります。無意識に目をかいたり、鼻を触ったりすることで感染のおそれがあります。
 - ・十分な睡眠をとり、免疫力(病気に打ち勝つ力)を高めましょう。
- そのためには…
- ・食事・運動 睡眠がとっても大切です。

ご家庭で登校前にご協力いただきたいこと

- ・登校前に検温
 - ・健康チェック(かぜ症状)
 - ・マスクを着用して登校
- 新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、保護者のみなさまを含めて、学校に通う子どもたち一人一人が感染症拡大を防止する習慣を実践することが必要です。ご協力よろしくお願いいたします。

