

ほげんだより6月

3年 保健委員会作成



上の熱中症の症状に
気をつけよう！！

マスクの着用

マスクを着用すると... 心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇

だから ⇨ 熱中症になリやすい!!
屋外で人と十分な距離 (2m以上) が確保できる場合
にはマスクをはずしてOK!

注意

マスク着用する場合には強い負荷の作業は避け、のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を心がける。

エアコン

ほとんどのエアコンは室内の空気を循環するだけ交換はできません。エアコンは消費電力が多くなるのは、電源を入れた瞬間で、使用中のエアコンは電源を切らず、つけたままの状態を続けること。外気が入ると部屋の温度が上がるとエアコンの消費電力が増えるため、換気の前には温度設定を少し高くしてから窓を開けることを大切だということ。

1階は住宅地のマンションなど窓が閉まっているというケースがあります。そんなときは、室内のドアやほかの部屋の窓を開けて風の通り道をつくり、扇風機などで空気をかき混ぜてあげれば、換気ができるといえます。

特に横にスライドアリキ違い窓があれば窓を真ん中に寄せ、両側を開ける方がよい。2ヶ所から空気を取り込めると効果的だといえます。

<換気のポイント>

教室の換気

横にスライドアリキ違い窓では窓を真ん中に寄せ、両側を開ける方がよい。2ヶ所から空気を取り込めると効果的だ。

特に、エアコン時の換気として、授業中も

「ドア」「窓」を前後4ヶ所 90cm程度
開けて下さい。

コロナに負けない!

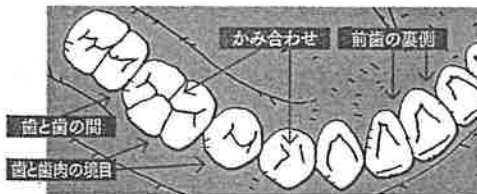
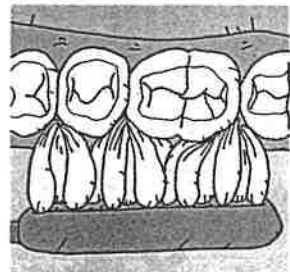


一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

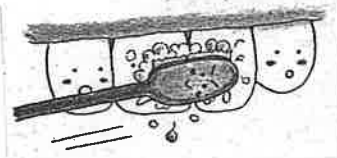
さあチャレンジ!!

歯みがきテクニック

みがき残しが多い場所



歯と歯の間や歯と歯肉の境、かみ合わせにある細い溝、前歯の裏側などのみがき残しの多い部分では、ハミガキ剤をつけた毛先を当てて小刻みに動かしながら歯垢をかき出します。また、こうした部分や歯列に乱れがある部分はみがきにくい場所もあるので、歯みがきのたびに意識的にその部分をみがくように習慣づけることが大切です。



忘れてはいけない

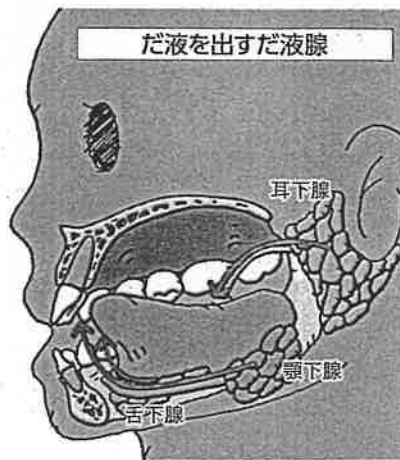
「だ液」パワー

だ液の主な働き

だ液のpHの平均値は6.7で、正常範囲は5.6~7.0の間です。分泌量は1日に1~1.5lほどで個人差が大きく、午後にも多く、夜には減り、就寝時にはほとんど無くなります。顔の左右に一对ずつある3つの大だ液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)と汗腺のようなかたちで粘膜にある小だ液腺(口唇腺、舌腺、口蓋腺、頬腺)から分泌されます。

むし歯になりやすい
飲食物
を覚えておこう

食品名	フルーツ 野菜 乳製品	ポテトチップス せんべい えびせん	ケーキ ジャム ゼリー	チョコレート かりんとう クッキー	ウエハース カステラ ビスケット	キャンディ 氷砂糖 ガム	トフィー キャラメル ヌガー
歯垢や酸を作る力	低	低		高		高	高
口の中に入れて いる時間	短	短		短		長	中
口の中への 残りやすさ	低	高	中	低	中	高	低



1 むし歯や歯周病を防ぐ

口の中の汚れを洗い流す

だ液の水分で、食事からとった糖質や食べカス、細菌や細菌が産生した酸、歯面の歯垢の一部などの汚れを洗い流して、口の中を洗浄します。

口の中の酸を中和する

だ液には、酸性に傾いた口の中(歯垢)のpHを中性に戻す働きがあります。口の中の細菌が糖質から産生した酸も中和されます。

歯の修復(再石灰化)を促進する

だ液中のカルシウム成分が、むし歯で溶けた(脱灰した)歯のエナメル質を修復して元の健康な状態に戻し、むし歯の進行を防ぎます。

2 味を感じさせる

だ液は、食べ物の味物質を溶かして味を感じる舌の器官(味蕾)に運び、味を感じさせます。

3 消化を助ける

だ液中の消化酵素・アミラーゼは、でんぷんを糖に変え、胃腸での消化・吸収を助けます。

4 飲み込みやすくする

食べ物がだ液と混ざり合うことによって飲み込みやすくなり、のどや食道が傷つくのを防いでいます。

5 細菌の増殖を抑制

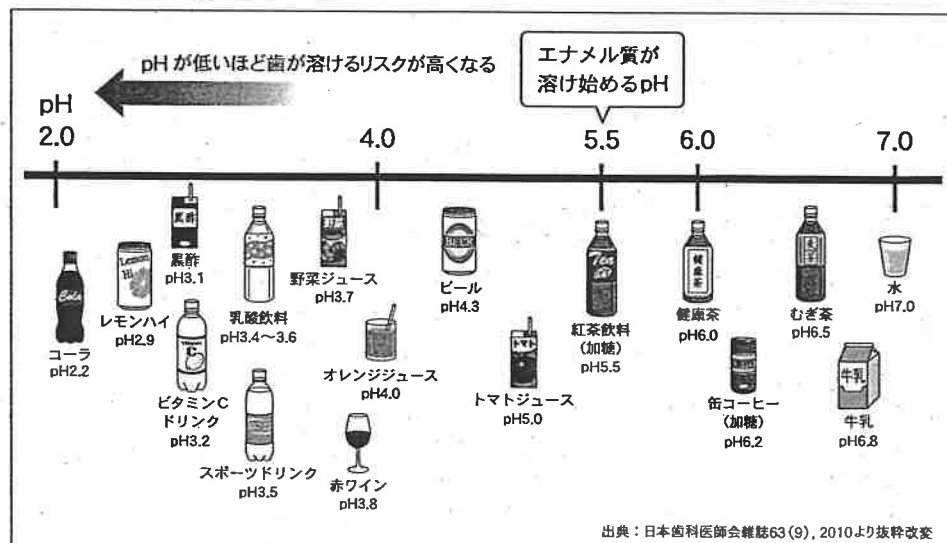
だ液には、口の中の細菌や真菌(カビ)などの増殖を抑制する働きがあります。

6 発音をなめらかにする

だ液によって舌が動きやすくなり、声を出すときの発音がなめらかになります。

7 がんを防ぐ

食べ物の中の発がん物質がつくり出す活性酸素を分解して減少させ、がんを防ぎます。



スポーツドリンクには多くの糖質が含まれ、日常的に水代わりに飲んだり、就寝前に飲んだりすると、口内には糖質が残り、歯垢の増殖を助け、むし歯を引き起こす要因となるのでとりすぎには注意しましょう。またpHの低い飲料水は歯が溶ける原因にもなります。