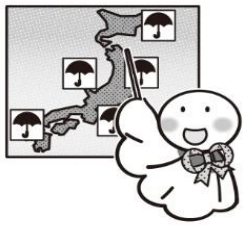


# ほけんだより 6月

令和3年6月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室



令和3年になり半年が過ぎようとしています。みなさん残り6ヶ月余りですが、今年立てた目標が実るように頑張りましょう。さて、最近、朝・晩肌寒かったり、日中は急に気温が上がったりと季節の変わり目は、体調も崩しやすくなります。窓を開けたまま、

また扇風機やクーラーをかけたまま寝ないように、お腹にはきちんと毛布を掛けて寝ましょう！

そして最近、体調のすぐれない人は、なぜ体調が悪いのか？自分の生活を振り返り、これ以上体調が悪くならないようにしましょう。毎日、健康に過ごせますように。



## ◆ 自分の歯ぐきをじっくり見てみよう？

毎日、歯を磨き、顔を洗ったら、鏡で髪型をチェックする人は多いと思いますが、自分の歯ぐきは、毎日チェックしてますか？見ていない人は、歯ぐきの状態を見てみましょう。思春期は、ホルモンバランスや生活が乱れやすくなります。

そして、歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。

健康な歯ぐき	色	→	うすいピンク色
	形	→	歯と歯の間にしっかり入り込んでいる 弾力性があり、引きしまっている
歯肉炎の歯ぐき	色	→	赤みを帯びている
	形	→	歯と歯の間の三角の先が、丸みを帯びている 腫れがみられる



○ 歯肉炎にならないために ……



\* 歯と歯ぐきの間も、やさしく丁寧にみがきましょう。

\* 定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。検診は大切です。

## ◆ 1日に出る水分量多い順は？

この4つは、どれも体から出る水分です。1日の量が多い順に口に番号を書いてみましょう。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
涙	汗	尿	だ液

答えは ① 尿 (約 1,500ml) ② だ液 (約 1,000ml) ③ 汗 (約 500~1,000ml) ④ 涙 (約 1ml)

みなさん、正解しましたか？だ液の量は意外と多く、なぜそんなに多いのでしょうか？実は、だ液にはたくさんの働きがあります。



- 主なものは…
1. 消化を助ける
  2. 口の中のおし歯菌や病原菌を洗い流す
  3. 口の中をおし歯菌になりにくい環境に保つ
  4. おし歯になりかけの歯を元に戻す



などあります。

\* 大事な働きをする **だ液を増やすコツは、よく噛むこと。** ひと口 30 回以上が目安です。

## ◆ 気をつけよう 7つのこ食

みなさんは、下の項目に該当するものはありますか？

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 孤食 | 家族不在で1人だけで食事をする              |
| 小食 | 1回の食事量が少なく、少量しか食べない          |
| 個食 | 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる          |
| 子食 | 大人が不在で、子どもだけで食事をする           |
| 粉食 | パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる |
| 固食 | 決まったものや好きなものしか食べない           |
| 濃食 | 塩分や糖分の多いものばかり食べる             |

