

ほけんだよい



令和5年6月1日

友部第二中学校 保健室

No.3



いよいよ梅雨がやってきます。雨が多くなると、なんとなく気持ちが沈みがちになったり、前向きになれなかったりとするところもあるかもしれません。6月は、総体や水泳学習があり、体力的にエネルギーが必要になってきます。睡眠・休息を十分にとり、登校前は朝ごはんをしっかりと食べるといった習慣が身に着けられるといいですね。自分自身の体調を管理し、すぐれないときは無理せず、休養することも大切です。

～今月の保健目標～

- むし歯や歯周疾患を予防しよう
- 梅雨時の衛生に気をつけよう



～6月の保健行事～



日にち	内容	時間	対象	場所
2日 (金)	性教育講演会	13:40～15:30	2年生	体育館
5日 (月)	健康タイム③	13:10～13:25	全員	教室
14日 (水)	尿検査(二次)	朝	該当者	登校後、保健室へ
22日 (木)	歯科指導	9:30～10:20	2の1、2の2	多目的ホール
		10:30～11:20	2の3、2の4	
30日 (金)	尿検査(二次予備日)	朝	該当者	登校後、保健室へ

※毎週月曜日 (9:00～16:00) 教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



ペットボトルの中が危険!?

飲み残しは
ペットボトルの
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

虫歯予防マスターになろう！



Q. 歯磨きで何をしているの？

**歯垢
(プラーク)
って何？**

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいでだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

A. 細菌を洗い流している！

目指せ、8020！

(80歳の時に20本の歯で食べられるように)

Q. だ液の役割って何？

1 食べたものの消化を助ける /



だ液
って
こんなに
スゴイ！

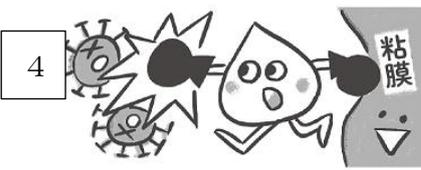
2 食べカスを洗い流して清潔にする /



3 食後に酸性になった口の中を中和する /



4 細菌から口の中の粘膜を守る /



A. 左の4つ！

だ液はスーパーマン！

だ液を出すためにも、

よく嚙もう。

☆スタートから全てのマスを通して

ゴールまでたどり、問題文を完成させよう。

答えを実践しよう！

☆同じマスは1回しか通れないよ！

～答えはどれでしょう～

- ① 好き嫌いなくよく食べる
- ② 軽い力でこきざみに動かす
- ③ こまめに水分をとる

