

(ほ)ん(だ)より 6月

2021年6月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分

涙 (なみだ)
汗 (あせ)
尿 (にょう)
だ液 (えき)

この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

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

(※) ふだんじっとしているときは、かんきょうたもばはちもともどしてのうじょくをもとむすなど。

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。

雨が降ると世界が変わる

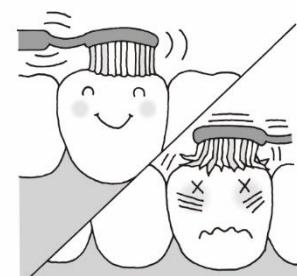
雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- 音が聞こえにくくなる
- などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまって注意が必要です。

注意すること

- 自立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい
- 自転車の傘さしは禁止
片手運転になつたり風にあおられたりする
- 足元に注意
マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい
- 雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

6月になりました。6月4日は、6(む)4(し)のごろ合わせで、虫歯予防の日です。中学生は、昨年11月の歯科検診で、虫歯になっていた人は誰も居ませんでした！素晴らしいです。今月、歯科検診があります。虫歯ゼロを目指して、これからも丁寧なブラッシングを継続していってください。また、マスク生活が続いているですが、マスクを付けていると呼吸になりやすいです。口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐ唾液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭や虫歯、歯周病の原因になります。口呼吸に注意当たる人は、注意してくださいね。



かるから
軽い力で

は歯のギモン

むし歯になりやすいのは…

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切ですよ。