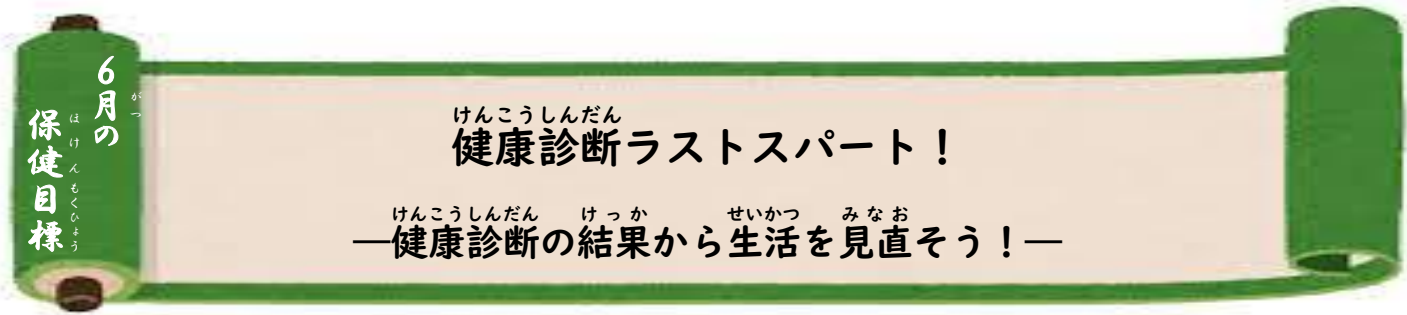




令和3年6月3日
6月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色の花、アルカリ性の土だと赤色の花になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。憂うつな雨の日も、楽しみがあると心が少し明るくなるかもしれませんね（＾＾）
ちなみに、私の雨の日の楽しみは、大きな水たまりを長靴で意気揚々と通ることです！

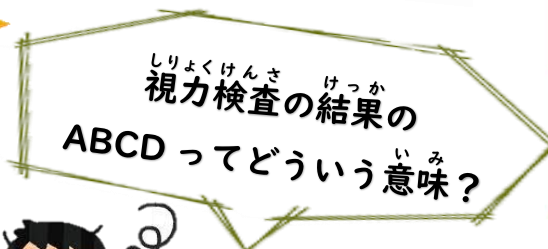
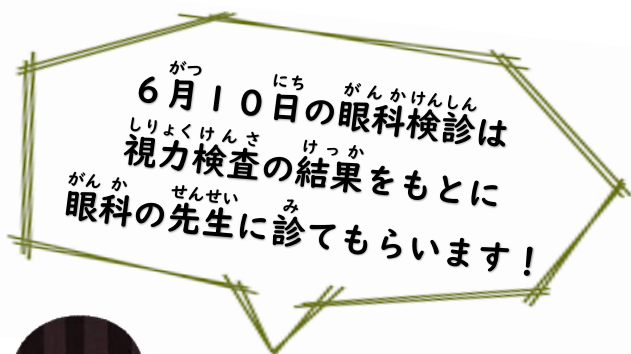


6月の健康診断スケジュール

4日（金） 尿検査（2次） 午前中 該当者のみ
内科検診（プール前） 13:40～ 全員
10日（木） 眼科検診 14:00～ 全員
30日（水） 歯科検診 13:40～ 全員



メガネのある人は持ってくる！！



| | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 1.0 以上 | 学校の生活をするのに、十分な視力です |
| B | 0.7～0.9 | 学校の生活で、たまに困ることがあります |
| C | 0.3～0.6 | 教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります |
| D | 0.2 以下 | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です |

自分の視力は昨年と比べてどうでしたか？視力についてわからないことがあれば、休み時間を利用して相談してくださいね（＾＾）

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

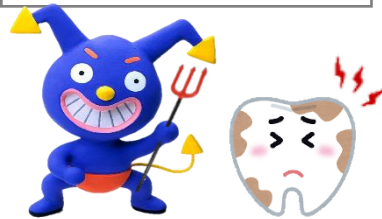


むしばきん
虫歯菌を
よく知ろう！

せいそくばしょ せいぶつ くち なか
生息場所：生物の口の中

ふん かた
増え方：

むし歯菌は糖を栄養にネバネバしたものをだします。ネバネバしているから、むし歯菌ごと歯にくっつく！このネバネバとむし歯菌のかたまりが「歯垢」です。歯垢の中のむし歯菌は働き者で有名。せっせと「酸」を作りだします。酸は歯の表面を溶かし、放っておくと、歯に穴があき、「むし歯」のいっちょあがり！



WANTED



むし歯菌の代表
ミュータンス菌



じゃくてん
弱点(ライバル)：

食事が終わった口の中は糖がいっぱいで、むし歯菌は大喜び！ところがその糖をどんどん洗い流してしまう、強力なライバルが出現！糖どころか、むし歯菌も流されていきます。そのライバルの正体は「だ液」です！酸を出して歯を溶かそうとするむし歯菌を、だ液がブロック！少し溶けたくらいなら、まだ大丈夫。だ液の中のカルシウムが歯の表面にくっついて、溶けた部分を修復してくれます。そんなだ液はよく噛むことでたくさん出るよ！



こうぶつ
好物：

食べ物に含まれる「糖」。もちろん砂糖のような甘い糖が大好き！でも、ごはんやポテトチップスなどの炭水化物も、口の中で「糖」に変わるので、やっぱり好き！「オレたち糖があればどんどん増えるぜ！」

おもな活動時間：

食事の後すぐの口の中は宝の山！食事の回数が多い人やダラダラ食べる人最高！！また、寝ているときの口の中はだ液が減るから、歯みがきせず寝た人の口の中はまさに天国！

おさらい

食事の後の口の中は、糖でいっぱい！

むし歯菌を増やさないために

①「食べたら磨く」

特に、寝る前の歯みがきは歯垢をしっかり取り除こう！

②「食事はよく噛んで食べる」

だ液パワーでむし歯菌をやっつけろ！

は
くち
歯と口の
健康週間
けんこうしゅうかん

は
歯みがき
カレンダー

あさ ひる よる
朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

| | 6/4 | 6/5 | 6/6 | 6/7 | 6/8 | 6/9 | 6/10 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| あさ | | | | | | | |
| ひる | | | | | | | |
| よる | | | | | | | |

チャレンジ

