



令和4年6月  
大阪市立新東淀中学校

ジメジメとした梅雨の季節は天気だけでなく気分もどんよりくもりがちです。また、雨が多く、室内で過ごすことが増えるため、気づいたらゲームやスマホばかりしていた…。なんてことも。梅雨が明けると一気に夏がやってきます。梅雨の期間中、室内にいてばかりで運動をせずにいる人は、夏ばてのしやすい体になり、熱中症のリスクも高まります。

ゆっくりお風呂に入って代謝をあげたり、室内でもできる簡単なストレッチで体を動かすなど、梅雨のおうち時間を工夫して過ごしてみてください。



みなさんのリラックスの方法は何ですか？ゆっくり本を読む、好きなアーティストの音楽を聴く、家族や友達と話をする。どれも素敵なリラックスタイムですね。

わたしたちのからだは、自律神経によってあらゆるはたらきをコントロールされています。自律神経には、からだを活動モードにする「交感神経」と、回復モードにする「副交感神経」の2種類が存在します。この2つはアクセルとブレーキのように、状況に応じて使い分けをしています。

自律神経が乱れると、少しの運動でも動悸や息切れがして疲れやすくなったり、頭痛や胃痛、倦怠感などの身体症状が現れることもあります。また、なんとなく気分が沈んだり、反対にイライラしたりと、こころの健康にも影響を与えます。

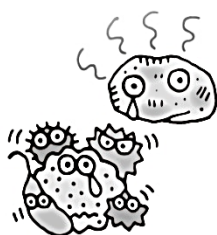
こころもからだも常に活動しっぱなし、アクセル全開では疲れてしまいます。疲れる前に自分でブレーキをかけて立ち止まり、リラックスできるといいですね。

## 食中毒の多い季節です

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

### ✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。





6月4日～6月10日は、6（む）4（し）にちなんで歯と口の健康週間となっています。ここ数年、コロナ禍でわたしたちの生活は大きく変わり、運動不足やこころの健康等多くの問題が出ていますが、実はお口の健康にも大きな影響が出ていることを知っていますか？

例えば、唾液には殺菌作用があり、むし菌が増えるのを防ぎます。しかし、マスク生活によって無意識に口で呼吸する人が増え、口の中が乾燥して唾液の分泌が少なくなっていると言われています。さらに、口の中が乾燥すると、口臭の原因にも繋がります。また、おうち時間が増えたことで間食の回数が増えたり、食事にメリハリがなく、だらだらと食べ続けてしまうことで、むし菌の動きが活発になり、むし菌になるリスクが高まります。

むし菌を予防するには毎日の歯磨きはもちろん、歯医者での定期健診が効果的です。本校でも歯と口の健康週間中に歯科検診があります。検診が終わって、歯科受診のお知らせをもらった人は必ず、もらっていない人もなるべく定期的に歯医者を受診し、いつまでも健康なお口を維持できるようにしてくださいね。

## 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要な  
のが「歯ブラシ

の質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



あなたの歯ブラシ、使い方は本当に正しい？

力、入りすぎてない？

1カ月も経た  
ないうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし菌になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

保健室前に歯と口に関するクイズを掲示しています  
ぜひチェックしに来てくださいね



水筒・タオルを  
必ず持ってくること！

体育大会の練習が本格的に始まっています。例年、水筒を持ってこず脱水症状になる生徒が非常に多いです。

気温が高くなくても、湿度が高くムシムシとした日が続くこの時期、水筒と、汗を拭くための清潔なタオルは必ず毎日持ってくるようにしましょう。