

# ほけんだより



2023年6月1日

町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
養護教諭

6月に入り、雨の日が多い季節になりました。雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちです。気圧の変動や気温差で体が疲れやすくなります。

また、日中は気温が上がり、熱中症にも注意が必要です。水泳指導も始まりますので、しっかりと睡眠をとることを心がけ、生活リズムを整えましょう。



## 暑さに体を慣らしておこう

### <健康診断の結果について>

今年度の定期健康診断が残すところわずかになりました。検診の結果、異常の疑いがあった場合には、お知らせをお渡ししています。(歯科検診は全員に結果のお知らせをお渡ししています。)

なるべく早く受診していただき、受診の結果を学校までご提出ください。内科・耳鼻科・眼科検診で異常の疑いがある場合は、受診の結果をお知らせいただかないと水泳指導に参加することができません。

検診の日程の関係で水泳指導開始までの日にちが短く申し訳ありませんが、どうぞよろしくお願いたします。



### <水泳指導開始前にご確認ください>

もうすぐ水泳指導が始まります。子供たちが安全に水泳の授業が受けられるように、生活習慣(早寝早起き朝ごはん)を今一度見直していただくようお願いいたします。

また、頭髪(頭ジラミ)と爪の長さのチェックもお願いいたします。

#### 頭ジラミについて

大きさ：2-4 mm

卵：7日間で孵化

成虫：約4週間生存

#### ☆卵とフケの見分け方

シラミの卵は髪の毛の片方に円形につく。爪でしごいても取れにくい。卵は水っぽくつやがあり、抜け殻は白い。(薄茶)フケは、髪の毛の細胞や周りの角質がはがれたもの。髪の毛の左右同じように筒状につく。

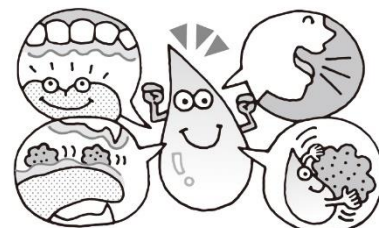


## <口の中の魔法の水「だ液」を知ろう！>

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今回は「だ液」に注目！だ液は、私たちが生きていくうえで大切な役割を果たしています。だ液をたくさん出すためのちょっとした工夫も紹介します。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。

### だ液のもつさまざまな力

私たちの健康を口の中でサポートしてくれているもので忘れてはならないのが「だ液」です。だ液にはどのような役割があるのでしょうか。



#### 口の中を守る、動きをスムーズにする

口の中には硬い歯もあれば柔らかい舌や粘膜もあります。しゃべったり、食べたりした時、硬い歯で口の中が傷つかないのは、だ液が口の中をうるおしているからです。また、うるおいによって舌やのどの動きがなめらかになり、食事や会話をスムーズに行えます。

#### 食べ物を柔らかくする

食べ物をかむと、だ液に入っている成分が食べ物を柔らかくしてくれます。この働きのおかげで、食べた物が体に取り込まれやすくなります。

#### 味を感じることができる

食べ物がだ液とまざることによって、味を感じることができます。舌はだ液にとけた成分から「あまい」「からい」「すっぱい」などを感じています。



#### 口の中の汚れを洗い流す

だ液は食べかすなどを洗い流してきれいにしてくれます。だ液が出る量は、大人で1日1リットル以上。この働きのおかげで口の中のばい菌が少なくなり、臭いを防ぐ効果もあります。だ液は、耳の下（耳下腺）や舌の下（舌下腺）あたりにある「だ液腺」から出ます。



#### むし歯を予防する

食事をすると、口の中は「酸性」という歯がとけやすい状態になります。これはむし歯になる原因の一つ。だ液は口の中を「中性」の状態に戻し、歯がとけ出すのを防ぎます。また、とけ出した部分を治す働きもあります。



### だ液をたくさん出すには？



だ液をたくさん出すには、まずは食事の時に「よくかむこと」。目標は一口30回。一口の量を少なくしたり、歯ごたえのある食べ物を選んだりすると、かむ回数を増やすことができます。

普段から「水分をとること」も大切です。体の中の水分が少ないと、だ液も出にくくなります。

「話すこと」も、口や舌の筋肉を動かすことにつながり、だ液を出すのに効果的です。

また、寝ている間はだ液がほとんど出ません。そのため、口の中のばい菌が増えやすくなります。夜寝る前は特にしっかりと歯磨きをしましょう。だ液をたくさん出す方法として、頬や顎の下あたりをマッサージするのも効果的です。



5～10回  
やさしく回す



指の腹で  
5～10回押し上げる

