



令和7年6月2日
名古屋市立助光中学校

雨の多い季節が近づいてきました。気温・湿度ともに高く、天気も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。

熱中症の症状で保健室に来る人も増えてきます。去年は、特に体育後の来室が多く、話を聞くと、朝ごはんを食べていなかったり、夜遅くまでゲームなどで起きていたりという人が目立ちました。生活リズムを整えて、今のうちから暑さに負けない体づくりをしましょうね。



～梅雨の体の不調、春からの疲れが原因かもしれません～

あたたかく過ごしやすい春ですが、環境や気温の変化があり、体も心もがんばりすぎてしまう季節でもあります。

この時期、特に弱りやすいのが「食べたものを力に変える働きをしている」お腹の部分。ここが疲れると、こんなサインが出てきます。

- *食後に気持ち悪くなる、吐きやすい
- *あざがでやすい
- *体がだるく、やる気が出ない
- *鼻血が出やすくなる
- *生理とちがう時に出血がある

④これらは、「体に必要なものとどめておく力」が弱まっているサイン
穴があいた風船に空気をいれても出ていってしまうように、食べたものや作られた血が、うまく体にとどまらず出てしまうことがある。

★元気のカギは、“食べ物”にあり！ まずは、お腹に優しい食事を心がけよう♡

おすすめの食材

- *ごはん・さつまいも・じゃがいも・とうもろこし：エネルギーになりやすい
- *にんじん・きゃべつ・かぼちゃ：体を内側からあたためる
- *卵・白身魚・鶏肉：元気のもとになる
- *ねぎ・しょうが・みそ汁やスープ：冷えた体をあたためる
- *りんご・バナナ・ハチミツ：自然な甘さで疲れをいやす



ポイント◎黄色やほっこり甘いものがおすすめ
温かいものをよくかんで食べること！
冷たいジュースやアイスは控えめに♡

★体も心も“ゆっくり休む”ことが大切♡

- *スマホやゲームは、ほどほどに（特に夜は要注意）
- *夜ふかしはしない（22時頃には寝るのが理想）
- *好きなことをしたり、ぼーっとしたりする時間を作る（外をながめる、深呼吸をする）





5月29日に、2年生・1-2・10.11組の歯科検診がありました。次回の3年生・1-1・1-3は、6月5日にあります。

後日、「歯科検診結果のお知らせ」という用紙を全校のみなさんに渡します。まずは自分の口の中がどんな状態なのか知ってくださいね。そして、むし歯などで受診が必要な場合は、早めに歯医者を受診し、ひどくなる前に治療しましょう！

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。



気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいかもしれません。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



できているかな？ 歯 正しい歯の みがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする