

6月4日 ~ 6月10日

「歯の健康週間」

6月4日は
(む) (し)の語呂合わせで
むし歯予防の日

〈むし歯の予防法〉

1) 歯みがき

☆ 「食事をしたらすぐ歯をみがく」が基本!!

2) 食習慣

☆ よく噛む! 唾液をたくさん出すことが大切!!

☆ ガムやキシリトール[®] キシリトール使用のものが良い。

〈むし歯になりやすい食べもの〉

☆ 歯にくっつきやすいもの ☆ 硬すぎるもの

☆ 糖分が多いもの ☆ 酸性のもの

☆ 口の中に長時間残るもの



参考文献 / <https://ill.umeda-appledc.jp> 2023/05/01



これ、な〜んだ?

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな〜んだ?」…わかりましたか? 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切です。ていねいにこまかくみがきましょう。



夏バテ防止! 夏に食べるべき食べ物!!

1. うなぎ

- ・疲労回復をうながす、ビタミンB1が豊富!
- ・栄養価もたくさん!
- ・おいしく食べるなら、炭火焼の店が1番!

2. 豚肉

- ・疲労回復をうながす、ビタミンB1が豊富!
- ・筋肉や皮膚の構成に必要なたんぱく質、エネルギー源の脂質も含まれている。

★オススメレシピ★

ピリ辛スタミナ炒め

- ・豚肉を使った、夏バテの疲労を解消するメニュー
- ・材料: 豚バラ肉、ニラしょうが、にんにく、ごま油ちと。

3. おくら

- ・水分や食物繊維、ビタミンなどが含まれている
- ・塩分を排出し、体内の塩分を調節するカリウムがある
- ・塩分をとりすぎた日にオススメ!!

参考: 健達ねっと 2024/6/3

保健だよ 6月号



体温調節をしよう!!

・寝る時の服装を
あまり暑すぎないようにする。
汗かいて 風邪ひくよ

・自転車に乗る時風通しの
良い服にする

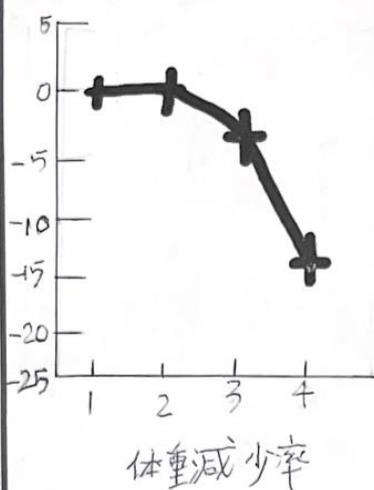
そして汗をしっかりと拭こう

紫外線を避けるには黒い服が「いいが」
太陽光を受けると温度の上がりにくい白い服が「いい」
黄色い服も「いい」

参考文献 / <https://weathernews.jp> · 2024/6/3



運動能力



～水分補給のタイミング～

水分減少量	
2%	のどの渇き
3%	強い暑さ 食欲不振
4%	体温上昇 疲労困憊
5%	豆頭痛
8~10%	身体重揺らぎ、けいれん
20%以上	無尿 (死亡)

% が増えるほど、危険度も上がるため
水分補給は こまめ にしましょう!



参考文献 [Otsuka 大塚製薬] 水分補給
もしも身体の水分がなくなったら