保健だより

三重大学教育学部附属中学校　保健室
Ｎｏ．３　平成２９年６月１日（木）

６月４～１０日は歯と口の健康週間です。歯や口腔の働きについて知り、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

歯と口腔の働きについて知ろう！

★息をするときは、鼻からですか？口からですか？

鼻がつまっていると、口呼吸になり、普段から口を開けていることが多いため、かぜやインフルエンザなどの感染症になりやすくなります。
また、むし歯や歯周病にもなりやすくなるため、鼻呼吸を意識するようにするとよいです。

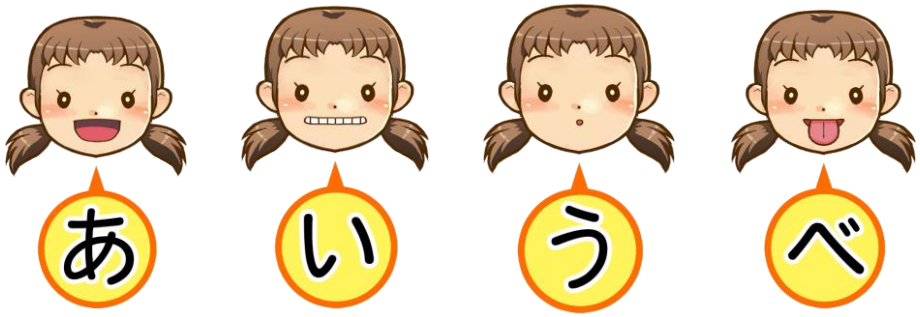
★口を閉じているときに、舌はどこにありますか？

・歯の裏についている ⇒ 舌の筋肉が弱いです
※とくに下の歯に当たっている人は注意！

・上あごについている ⇒ 正しい位置です○　ただし歯には当たらないように。

普段はあまり意識しない舌の位置ですが、実はとても大切です。舌が正しい位置にあると、自然に口は閉じ、鼻呼吸になります。鼻呼吸では、口の中が乾燥しにくくなることで、だ液量が増え、**むし歯や歯周病、感染症の予防**だけでなく、**歯並び**や**表情**、**あごの形**などにも影響するため、美容にも効果的です。また、脳に酸素が取り込まれやすくなるため、**集中力アップ**にも効果が期待できます。いつも上あごにある前歯の少し後ろの歯肉に歯がふれるように意識しましょう。

やってみよう！舌の筋トレ♪



鼻呼吸を習慣づけるために、舌の筋力アップトレーニング「あいうべ体操」をやってみましょう。
声は出さなくてもいいので、普段から舌の動きを意識して、この動作をくり返しおこないましょう。

水泳にむけて 健康管理をしましょう。

　水泳の授業がもうすぐ始まります。
それまでにしっかり体調をととのえて、準備をしましょう。
　眼や鼻、皮膚などの病気の状態によっては、プールに入るのをひかえた方がよい人もいます。健康診断の結果、治療が必要と通知を受け取った人は、早めに病院を受診しましょう。

　水泳の日に朝ごはんを食べていない人、睡眠不足の人、体調がよくない人は、水泳では普段以上に体力を使うため、とてもキケンです。
　体調がよくないときには、必ず担任の先生や体育担当の先生に早めに伝えましょう。

暑さに負けないからだをつくろう

　気温・湿度が高い日が増えてくる時期です。熱中症を予防するために、「**暑熱順化**（しょねつじゅんか）」をして、暑さに負けないからだづくりをしましょう。また、水分補給をこまめにおこなうようにしましょう。

暑さへのからだのならし方
～「暑熱順化」って？～

からだが暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

ならし方　その①
汗をかく習慣をつけておく
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

ならし方　その②
運動をする
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。

これも大事！
体力をつけておく
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとりまた、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。