

ほけんだより

一宮市立大志小学校

令和8年度 6月号

汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するときに、体の表面の熱をうばいます。つまり、汗をかくことで、わたしたちの体は体温が上がりにくいように調節しているのです。わたしたちの体って、すごいですね！しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



かいた汗をそのままにしておかないことも大切です。汗がかわくときに体が冷えて、風邪をひく原因になってしまうからです。毎日きれいなハンカチやタオルを持ってきて、汗をかいたらやさしくふきとりましょう。

また、服の着方にも工夫ができます。下着（インナー）を着ているほうが、汗をすばやく吸い取ってくれます。お肌がサラサラになって、体を快適に保つことができますよ。ハンカチの準備と衣服の調節をしっかりして、暑さに負けない体をつくりましょう。



今月の保健目標 : 歯・口を大切にしよう

「歯みがきをしなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「めんどくさいなあ」という気持ちになっていませんか？

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです。むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。

冷たいものや硬いものをかんで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯になってしまっています。歯周病も危険です。気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

そこで、毎日の歯みがきが強力な武器になります。特に「①歯と歯のあいだ ②歯と歯ぐきの境目 ③奥歯のかみ合わせ」はみがき残しの多い場所なので意識してみがきましょう！健康で過ごせる毎日のために、きちんと歯みがきをしましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。この糖質をもとにして歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづく、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。

