



すこやかさん

浅井中学校
ほけんだより
R7/6/2

ただでは転ばない精神！

6月の誕生石は真珠です。私は小6の時から真珠が大好きです。きっかけは修学旅行！英虞湾^{あごわん}へ行き、アコヤ貝が真珠を作る工程を知ってからです。アコヤ貝は身体に異物（砂、小さな生物）が入ると、自分を守るために真珠を作ります。そう！たとえ傷ついても自ら治療する上に、美しい真珠を作りあげるすごい貝なのです！ただでは転ばない精神。自分もそうありたいと感じました。試練の時は「この経験を必ず生かして、アコヤ貝のようにきれいな真珠を作り出してやる！」と前向きに考えるようになりました。耐え忍ぶことも多くあります。そんな時こそ、浅井中のみなさんが、なりたい自分に向かってどんな環境でも、前向きに考えていけますように。応援しています。

♥♥♥♥♥ 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」 ♥♥♥♥♥

ちゃんと歯磨きできているかな？

こんなところが
みがきにくい！



利き手側



歯並びが
悪いところ



前歯の裏



虫歯や歯肉炎、歯並びに口臭・・・口内のことはデリケートで悩みの種にもなりますね。歯の質も人それぞれであり、毎日歯磨きをしていても虫歯がしやすい人もいます。しかし！たとえ虫歯になってしまっても、治療をすれば「健康な歯」となります。虫歯・歯肉炎は歯磨き、歯並びは矯正、口臭は口臭ケアなどそれぞれに予防や改善方法があります。口内もすっきり健康にして、自信をもってさわやかな笑顔を見せてくださいね！



むし歯はムシできない！？

むし歯の状態には段階があります。神経まで到達してしまうと食事を摂ることはおろか、脳に響く頭痛や嘔吐などが続き夜も眠れなくなります。我慢できる痛みではありません。3年生は今年中には治療をしておきましょう！

しっかり磨いているのに歯が黄色っぽいのはなぜ？

磨く力が強いかもしれません。歯の表面はエナメル質で白色ですが、ガシガシと磨いてエナメル質が削れると、象牙質がむき出しになります。この象牙質が黄色のため黄色の歯になってしまいます。

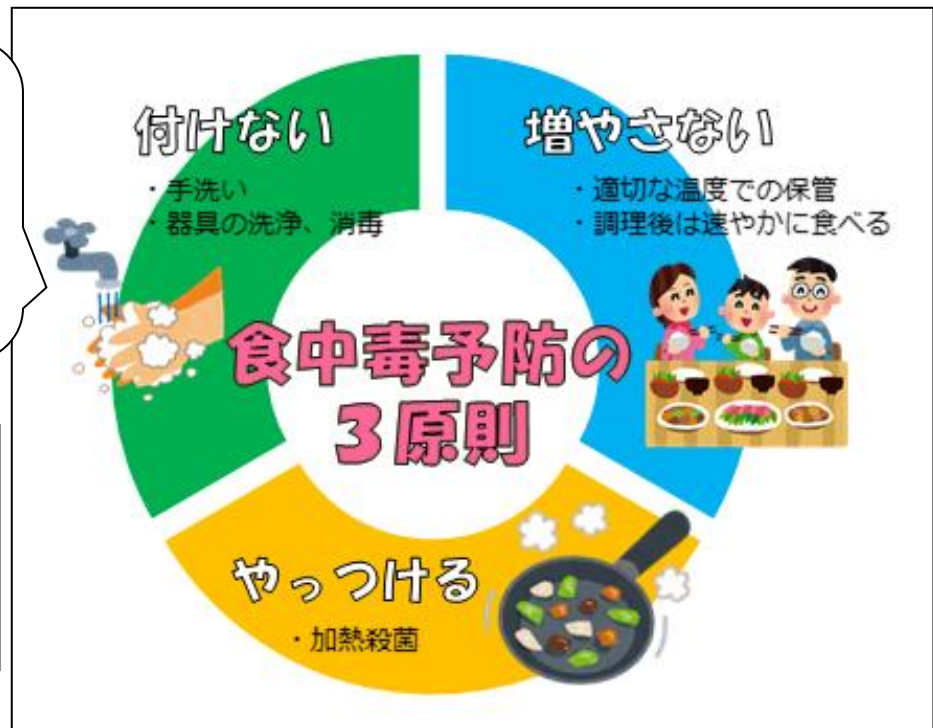


セルフディフェンス！ 食中毒の予防

気温、湿度が高くなり、食中毒の心配がある時期となりました。見た目や匂いではわからないことも多く、予防がとても大切になります。

特にこの「付けない」
が一人一人ができる予
防です。

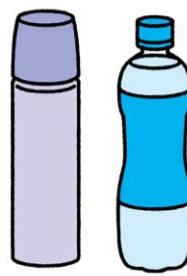
ハンカチも忘れずに
持ってきてくださいね。



手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かいお味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。

