



令和7年6月2日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

先月は行事が続き、忙しい毎日を過ごしたのではないのでしょうか。咳をはじめとする風邪症状が出ている人も多く見られました。

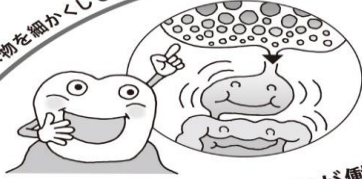
今月は定期考査があります。生活習慣を整えて、万全の状態でご臨んでください。体調の変化を感じたら、早めに対処していきましょう。

## 今月の目標『歯と口の健康を考えよう』 『食中毒に注意しよう』



### クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



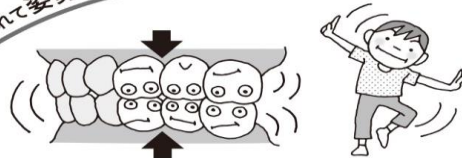
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力を入れて姿勢やバランスを保つ



**こたえ** なんと……全部！

### 顔のつくり

左右どちらの歯も使ってよく噛むことで、顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。

ご飯を食べる時、スマホやTVのほうを向いていると、つい片方だけで噛んでしまいがちなので注意！

### 発音

歯が足りないと、そこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

### スポーツ

歯がそろっているかで噛む力の強さが変わります。スポーツで踏ん張る時にも噛む力は重要です。

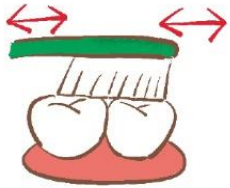


# できている？正しい歯の磨き方

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しい磨き方ができていないと、磨き残しが多くなって、口の中でおし歯菌が増えていきます。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

歯を守るために大切なのは…

毎日の歯みがき  
||  
セルフケア

+

定期的な歯医者さんへの受診  
||  
プロのケア

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。



## 食中毒に注意！

梅雨から夏にかけて、ジメジメした蒸し暑い日が続きます。この時季の「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒の発生に注意が必要です。

細菌を食べ物・飲み物に寄せ付けないように、**予防3原則**を覚えておきましょう。

つけない



手・調理器具・食材を  
よく洗う

増やさない



調理したものは早めに食べる  
食べ・飲み残しを放置しない

やっつける



食べ物に  
しっかり火を通す

