



令和7年6月19日

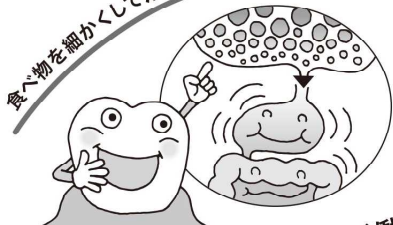
練馬区立上石神井中学校
保健室

6月に入り、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所によって、色が変わると言われています。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になります。土から取り込むものによって、変化が起こるのですね。

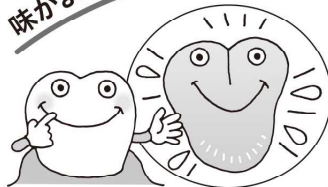
人間の場合は食べたものによって色が変わったりしませんが、食べたもので体はできているのは同じです。栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。そのために欠かせないのは歯です。

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



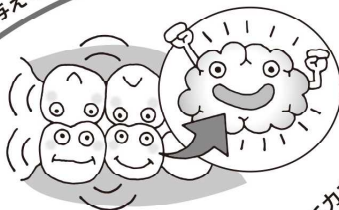
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



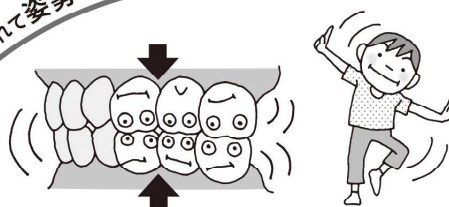
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



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！**

み

なさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないですか。



歯を守るために必要なのは

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。



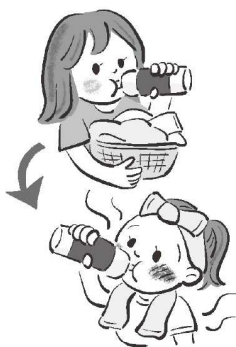
こまめに

水分補給を

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、スポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることもあります。そのためたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや塩タブレット等で塩分も一緒に補給するのが大事です。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。また、スポーツ以外での日常の生活でも、いろいろな場面で、こまめに水分補給をしましょう。



起きた時、寝る前



お風呂の前後



のどが渇く前



汗をたくさんかいたときは
塩分やミネラル糖分と一緒に

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまつたままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



プールに入る前に気をつけること



耳そうじをする



前日は十分に寝る



爪をきっておく