

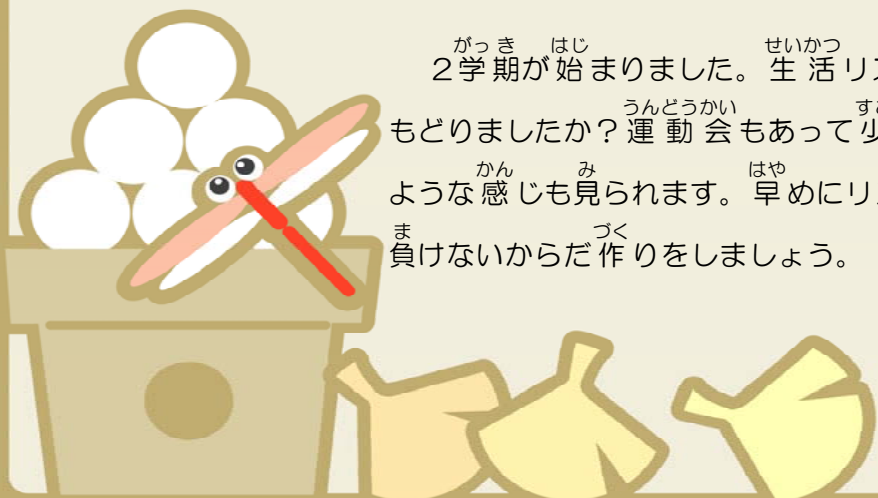
# ほけんだより 9月号

平成23年9月30日

西山小

保健室発行

## No.6



2学期が始まりました。生活リズムはもとにもどりましたか？運動会もあって少し疲れが残っているような感じも見られます。早めにリズムを整えて、疲れに負けないからだ作りをしましょう。

## 2学期も、はやね・はやおき・朝ごはん

海星中学校区での生活リズムチェック表に1学期から取り組んでいます。

夏休み中 どうでしたか？おうちでも規則正しい生活が送れていたでしょうか？

「はやね・はやおき・朝ごはん」を意識しましょう。

そして、2学期も生活リズムチェック表に挑戦しましょう。

## 結核予防週間 9月24日～30日

結核とは・・・結核菌によっておもに肺に炎症を起こす病気です。人から人へ空気感染することがあります。

こんな症状が続く時は、すぐに病院に行き検査しましょう。

咳が2週間以上続く ・ たんが出る ・ 体がだるく、微熱が続く

## いろいろな汗

汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。暑いときに汗をかくことで、私たちは体温が上がりすぎないように調節することができるのです。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

### ●暑いとき、体温を下げるためにかく汗



汗がじょう発するときに、体温を下げてくれます。

### ●緊張したときにかく汗



「手に汗にぎる」っていうよね。

### ●辛いものを食べたときにかく汗



カレーなどの辛いものを食べて汗をかいた経験はないかな？

### 汗ってなんだろう？

汗の99%は水分。その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。



たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。

## 唾液のはたらき

ふだんあまり意識することのない唾液ですが、私たちの体にはなくてはならない、大切な機能を持っています。

### すばらしい唾液のパワー

- 食べものと混ぜて、胃や腸での消化吸収をよくする。
- 歯についた食べかすを洗い流し、ミネラルで歯を強化する。
- 口の中を清潔に保ち、口臭を抑える。

### 唾液が減るとどうなる？

唾液が少なくなると、口の中の環境が悪化し、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、むし歯や歯周病、口臭の原因となるのです。

### 唾液が少なくなる原因

- 軟らかいものばかり食べる
- ストレスや緊張が続く
- 鼻炎などが原因で口呼吸する