

No.5

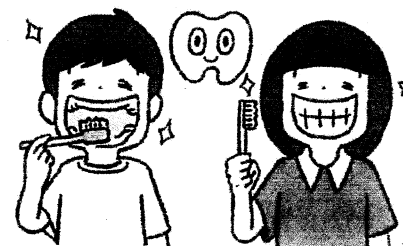
令和7年6月9日

世田谷区立三宿中学校 保健室

^{あじさい}
紫陽花が美しい季節となりました。体育大会はけがでくやしい
思いをした人もいましたが、皆さん、最後までがんばりましたね。
1年の移動教室では、体調が悪くなる人が多かったですが、疲れ
はとれましたか。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

次は定期検査がやってきます。睡眠はしっかりと、体調をく
ずさぬようがんばってください。

6月4日～10日は
^は ^{くち} ^{けん} ^{こうしなうかん}
歯と口の健康週間



朝食後はしっかりと
歯みがきをしてきて
ください。

●明日は歯科検診です●

● 日 時 6月10日(火) 8:45～

● 場 所 保健室 ● 医 師 浅見先生

こんなことを調べます。

- ・むし歯がないか
- ・^{しこう}歯垢(歯の汚れ)がついていないか
- ・歯肉(歯ぐき)ははれていないか
- ・歯並びやかみあわせ・あごの関節の状態

私たちは食べることで、生きていくのに必要な
栄養を取り入れています。栄養を十分取り入れ
るためには、歯・歯肉・あごの健康が大切です。

何て言われるかな?～記号の意味～

- / (斜線) 健康な歯
- (マル) 治療済みのむし歯
- C (シー) 受診が必要なむし歯
- CO (シーオー) 初期むし歯の疑い
- × (バツ) 要注意乳歯

歯垢の正体は

歯垢はどこからやって

みなさんの口の中にはいろんな細
菌(常在菌)が住んでいます。むし
歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっつくと、そこにほ
かの細菌が集まって
きて白いネバネバの
塊になります。これ
は歯垢です。



歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病
などのトラブルを起こしやすくなります。こま
めに洗い落とさないといけません。水に溶けず、
歯にべったりとくっついてい
るので、うがいではとれませ
ん。歯ブラシを使った歯みが
きが必要なのはこのため。



汗をかく3つの要因

温熱性発汗

暑いときや運動したときに、上昇した体温をさげるための汗です。

手のひらや足の裏を除く、全身から持続的にかきます。暑いときに運動をすると、1時間に2Lほどの汗をかくこともあります。

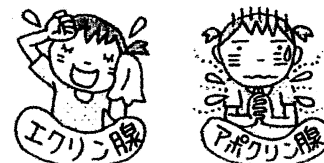
味覚性発汗

辛い物を食べたときに額や鼻にかく汗です。味覚の刺激によって反射的に起こるもので、食べ終わると汗もひきます。

精神的発汗

はらはらときどきする場面を「手に汗をにぎる」と表現したり、緊張したときに「冷や汗をかく」といいますね。高所恐怖症や閉所恐怖症の人もあります。

緊張したときや、驚いたときにでる汗は手のひらと足の裏、わきにしかでません。この汗には滑り止め効果があると言われています。



汗のすごい働き

普段の生活でも汗は1日に500~1000mlほどでます。体重60kgの人が100mlの汗をかくと、体の余分な熱を1℃下げるそうです。体の中で一番汗をかくのはどこだと思いますか？答えは「額」です。一番大切な脳を守るために、温度調節をしています。

よい汗悪い汗

汗の原料は血液（血漿^{けっしょう}）で、ミネラルなど必要な成分が汗となって出ないよう、汗腺でろ過されます。その結果、エクリン腺からでる汗の99%が水分となり、それ以外の成分は塩分がほとんどです。ろ過機能がうまく働いている場合はさらさらした「よい汗」、うまく働かなくなった場合はねばねばした「悪い汗」になります。悪い汗は蒸発しにくいので体温調節の効率が悪くなり、また体内からミネラルが多く出ていくので、疲れや熱中症の原因にもなります。余分な成分が含まれるのでにおいも発生しやすくなります。

汗を増やそう

汗腺が発達し、ろ過機能が高まれば、よい汗となります。汗腺を発達させるためには、冷房の効いた部屋にずっといるのはやめ、普段から運動をしたり、汗をかく機会を増やしたり

