

# ほけんだより NO.6

令和4年6月 神戸市立楠高等学校

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが名前の由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから雨の時期にうれしそうに咲くのですね。  
 雨がずっとと気持ちがおおむを向いてしまいがちですが、植物には大切な雨。元気に乗り切りましょう。

**し か けん しん ねん がつ にち きん** **歯科検診 1・4年:6月10日(金) 2・3年:6月17日(金)**

☆こんな症状は要注意☆

- ・歯が痛む。
- ・歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたり、出血したりする。
- ・“歯並び”や“かみ合わせ”のぐあいが悪い。
- ・あごに痛みがあったり、口が開けなかつたり、音がしたりする。



\*気になることは、歯科校医の先生に相談しましょう。

けんしん ちゆういてん  
**検診のときの注意点**



- ☆検診の日は、きれいに歯をみがいておきましょう。
- ☆検診の前には、うがいをしておきましょう。(口の中に、ガムなど何も無いように！)
- ☆器具を使って検診します。大きな口を開けましょう。

あれ？  
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？  
 もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。  
 舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。  
 なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。  
 口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&  
フレッシュな息  
で自信を持って  
学校生活を  
送りましょう！

ポイント  
**舌苔掃除の**

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。  
舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。



まも  
守っちゃダメ!

# 3秒ルール

ポロツ  
サッ!  
あっ! 大好きなクッキーが!

びょう  
3秒たってない! セーフ!

…いえいえ、**アウト**です!



おちた食べものは3秒以内に拾えば食べて大丈夫という“3秒ルール”。

この謎のルールは日本だけでなく、アメリカでも“5秒ルール”があったりと、世界の様々な国でみられるのだとか。

しかし! このルールには何の根拠もありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量の細菌がついたそうです。

家の外はもちろん、家の床もきれいに  
見えてじつは細菌だらけ。落ちたものを  
食べるのは「アウト!」だと  
覚えておいてくださいね。



印象アップのヒケツは

きれいな歯で **ニッコリ**

初対面の人の  
どこを  
見えていますか?



この質問に対して、ドイツでは1位

が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。

あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ!」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で“ニッコリ笑顔”を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たときのために、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう!



## 7つのまちがいをさがそう!



靴粗前の男子の手/奥の女子の髪型/右奥男子の左手の位置  
こたえ: 手前左の男子の足/手前右の女子の靴/中央の男子の傘の持ち手/左はしの女子のカバン