



龍野東中学校
令和7年6月

もしかして「気象病」！？

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がするという悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われていいます。朝食をとること、散歩やストレッチ、湯船に浸かる、栄養バランスの良い食事などを心がけて、この時期を乗り越えよう！



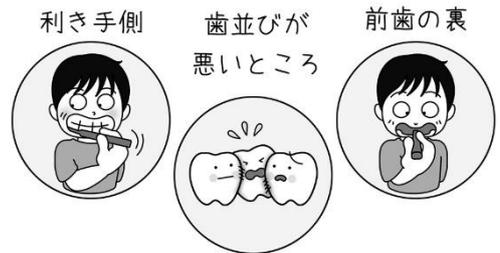
みんなはしっかり磨けてる？

月10日は歯と口の健康習慣です。自分の歯や口の中をチェックしていただき覚えて毎日丁寧に歯磨きをしましょう！また、自分自身に合った歯ブラシをブラシには、色々な大きさや形があり、ブラシの毛の柔らかさもそれぞれ違います。自分に合った歯ブラシを使用してくださいね。歯ブラシと糸ようじを組み合わせると歯を綺麗に保つことが大切です！

むし歯○×クイズ

- ① 食事の時はよく噛まず食べ物を飲み込む
- ② 定期的に歯医者さんへ行く
- ③ バランスの良い食事をする
- ④ ジュースや甘いお菓子を頻繁に食べる
- ⑤ 歯磨きは毎日しなくて良い

こんなところがみがきにくい！



かたいけど、酸には弱い……

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

