

あじさいの花が似合う季節になりました。梅雨時は、気温差があり風邪をひきやすい時期です。衣服の調節を心がけ体調をくずさないようにしておきましょう。今月は総体があり、部活動の練習にも力が入ります。引き続き、感染症予防と熱中症予防に気をつけ、体力を保つためにも、運動・食事・休養のバランスを整えておきましょう。

思い出に残る修学旅行！

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です

毎日の生活から、歯と口の健康を考えていきましょう！

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることで、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ → 肥満防止



唾液がたくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



水分(汁物や水)で流し込まない

「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる

食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

★梅雨時の健康管理、きちんとできていますか？



① 衣服の調節

汗のしまつや、衣服の調節などに気をつけて、体調を管理しましょう。

雨の日は、急に肌寒くなることもあります。雨にぬれたままにしないで、タオルでしっかりふいたり、ぬれないようにレインコートを着用したりしましょう。

② 汗のしまつ

運動するとたくさん汗をかくので、部活動や体育の授業など、必要に応じて着替えやタオルの準備をしておきましょう。

③ 食品の管理

気温も上がり、湿度も高くなると食中毒が増える時期です。帰宅時や食事前の手洗いは、忘れず丁寧にしましょう。

④ 雨天時の安全確認

路面や校舎内の床も滑りやすくなっています。ケガのないよう、あわてずに落ち着いた生活をしましょう。

確認してください！



★歯と口の健康情報★

① 6月8日…歯科健診・セルフチェックしてみよう

毎年、むし歯のほか、「歯肉炎」「歯垢」「歯石」がみられます。健診前には自分の歯をチェックしておきましょう。

人生100年時代。歯は一生ものです。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣として定着できるようにしたいですね。

② 6月22日…学校歯科医の先生による「歯科保健指導」があります。

今年は4年ぶりに、希望者によるフッ化物洗口体験をします。ぜひ、歯と口の健康について知る良い機会にしてください。

③ 6月12日まで…歯・口の健康啓発標語を募集します！

保健委員会で標語を募集し、歯と口の健康を啓発したいと思います。応募用紙に記入して、クラスの保健委員に提出してください！

