

ほけんだより 6月

令和4年 6月18日 埼玉平成中学校 保健室

6月の一大イベントの文化祭も無事終わりましたね。最近では関東も梅雨入りし、ゲリラ豪雨のように天気が急変する日もあります。外にいる時に黒い雲があれば無理せず、屋内に入るようにしましょう。

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大切な要素である「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」の大切さも皆さんに意識して欲しいと思います。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によって、様々な効用を得ることができます。



噛むことの効用



あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の動きがよくなる



食べ過ぎを防ぐ
→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、^{かつぜつ}滑舌がよくなる



よく噛んで食べるには？



ひと口の分量を少なめにする



水分で（汁物や水）で流し込まない



「ながら食べ」をしない

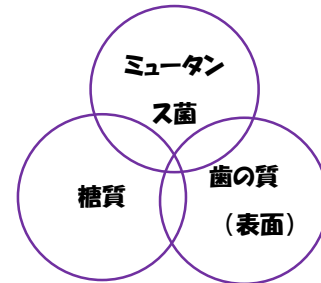


噛みごたえのある食べ物をとる

6月は歯の健康について考えよう

歯科検診が終わりましたが、みなさんむし歯はありませんでしたか？むし歯は放置しておくと、最悪の場合歯が無くなってしまったり、むし歯が原因で別の病気になってしまう可能性があります。

むし歯の「3つの条件」



むし歯とは



ミュータンス菌が糖質から^{しこう}歯垢（プラーク）という細菌のかたまりを作り、それが歯の表面にくっついて酸を作り出し、歯をとかした状態のこと

歯の表面をおおっている「エナメル質」は水晶と同じくらいの硬さを持っているといわれています。食べ物を噛むとき、身体に力を入れて食いしばるときなどのために硬くて丈夫な歯でなければいけません。特に奥歯は^{みが}磨き残しが多く、むし歯や歯周病などが原因で無くなってしまいう危険性が高い歯になります。磨くときは、順番を決めて磨くと、磨き残しを防ぐことができるので実践してみましょう。

熱中症に警戒する季節がやってきました！

今年も「今日の熱中症注意報」を始めています。気温・湿度・WBGT（暑さ指数）から熱中症の危険度をお知らせしています。保健室前にあるので確認し、毎日の体調管理に役立てて熱中症を予防しましょう。



保護者の皆さまへ

今年の健康診断も全ての項目が終了し、所見が見られた生徒には「受診のお知らせ」を配付させていただきました。学校の健康診断はスクリーニング検査です。用紙が配付された場合は早めの受診をお勧めいたします。受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

すでに受診がお済みの場合も、お手数ですが、その旨をご連絡ください。