



# ほけんだより 6月号

輪之内町立輪之内中学校

保健室 令和3年6月18日

## 『ひと口30回』が目標!よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・やわらかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。



### 脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



### あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができるようになります。



### 肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを予防します。



### 唾液がたくさん出る

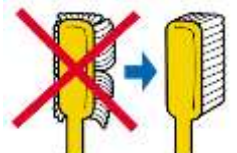
唾液のさまざまな効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流す)が得られます。

## 口腔ケアで、口の中をきれいにしよう!



### 【歯ブラシチェックをしましょう】

毎日使用している歯ブラシですが、汚れや、毛先の乱れはありませんか?毛先の乱れや、汚れの付着している歯ブラシでは、汚れはしっかり落ちません。週に1回は、自分の歯ブラシを確認しましょう。



# 「熱中症の予防」～自分の健康は自分で守る!～



まだまだ梅雨の真っ只中ですが、気温や湿度の高い日が続いています。これからの時季に心配になるのが「熱中症」です。熱中症は、日常生活の中で防ぐことができます。自分の生活習慣を振り返りながら、今一度「自分の健康は自分で守る」ことを意識して生活を送るようにしましょう。

## ①こまめに水分補給



喉が渇く前に水分補給をすることが大切。汗をたくさんかいたときは、塩分摂取も忘れずにしよう。

\*水中毒になる恐れがあります。

## ②食事の摂取(特に朝食)



食事をしっかりとり、体力の低下を防ぐようにしよう。

朝食は必ず食べて登校しよう。特に、朝食の味噌汁は、塩分補給も一緒にできるのでおすすめです。

## ③帽子の活用



外での体育や部活動の際は、必ず帽子をかぶり、炎天下からの日差しを防ぎましょう。クラスや部活動ごとに声をかけることができるといいですね。

## ④体の冷却



ここ2～3年で推奨されているのが「末梢を冷やす」ということです。手や足(特に足の裏)を冷却することで、熱が放散されるようです。

\*ただし、野球やバレーなど手をつかう競技では、手の感覚が鈍るので注意が必要です。

## ⑤睡眠時間の確保



体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症につながります。中学生の理想の睡眠時間は8～11時間です。(文部科学省推奨)

来室者をもても、睡眠不足が原因で体調を崩す場合が多いです。

## ⑥筋肉量の増加



体内で最も水分を溜めることができる場所が筋肉です。筋肉量が少ないと、水分を蓄える場所に余分がなくなってしまう。毎日コツコツ無理せず、運動や筋トレをしてみませんか？



## 【保護者の方へ】

学年体育祭に向けての生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございました。

おうちの方から、お子さんに向けて記入いただいた温かいコメントに、読んでいるこちらまでほっこりと温かい気持ちになりました。お忙しい中、ありがとうございました。

今年度も、輪之内町の小中合同で2学期に向けて、2学期始業式前に生活リズムチェックを行います。気持ちよく2学期が迎えられるようにサポートをよろしくお願いいたします。