

# ほけんだより

石川県立金沢錦丘中学校

保健室

令和4年6月22日

紫陽花の花が美しい季節になりました。雨の季節は気温が不安定で体の調子を崩しやすい時期です。特に暑さに身体がまだ慣れないこの時期は熱中症にも注意が必要です。体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化<sup>しょねつじゆんか</sup>）やこまめな水分補給で予防しましょう。睡眠や食事など、毎日の生活リズムを整えることも忘れずに。



6月の保健目標 ・ 歯の健康 ・ 食中毒予防

6・7月の食育目標 ・ よく噛んで食べよう ・ 夏の体調管理と食生活



## 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”—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によって、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



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※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



「ながら食べ」をしない



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。

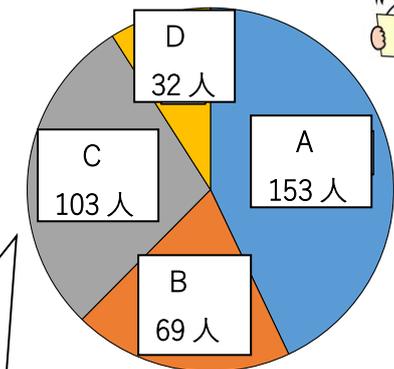
# 健康診断の結果をお渡ししました

視力は判定がC以下の人、歯科検診・その他の検診については受診・相談・観察等が必要だと診断された人にお知らせ用紙をお渡ししました。お早めの受診をお勧めします。受診が終わりましたら病院で記入していただき、学校に提出してください。※内科・歯科検診が未受診の人には個別受診のお知らせをお渡しします。



## 視力検査の結果

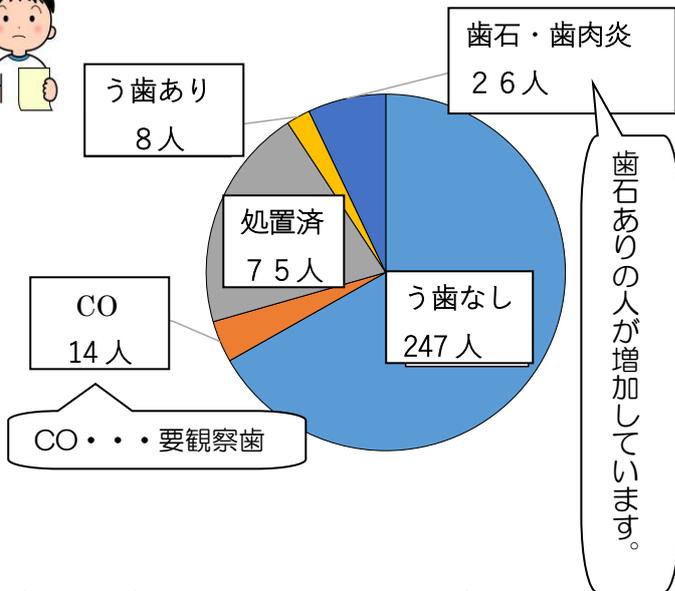
- A(1.0 以上)
- B(0.7~0.9)
- C(0.3~0.6)
- D(0.3 未満)



C 以下の人数は昨年度よりも増加しています。



## 歯科検診の結果



歯石ありの人が増加しています。

CO・・・要観察歯

# 梅雨時の健康生活

## 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
つらい気持ちは吐き出してみましょう。

## けが予防



湿度が高い日は、床面が滑りやすくなる  
ときがあります。前方を確認して歩きましょう。

## 感染症予防



- ・マスクを外したら2メートルの距離をとりましょう。
- ・ハンカチ・タオルの貸し借りは感染リスクが高いため、やめましょう。

## 熱中症予防

- ・規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。
- ・のどが渴いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。塩分補給も大切です。
- ・運動や活動中は疲れる前に休むことや、無理をしないことも大切です。梅雨の晴れ間は熱中症の危険が高くなるので、要注意！

