



2020. 6 東和中学校 保健室

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について考えてみましょう。毎日歯磨きしていますか？むし歯はありませんか？歯肉の状態は健康ですか？



食べるためだけに「かむ」ではありません



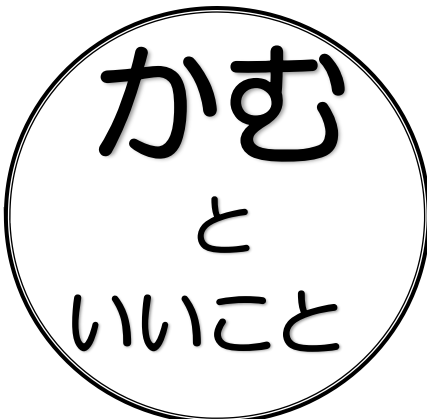
肥満を予防

よくかんでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます



ことばが明瞭に

あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります



味覚が発達

味わって食べることが、味覚の発達につながります



歯の病気を予防

かむとだ液が良く出ます。だ液には、むし歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に對抗する力があります



脳が活発に

脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります



胃腸の働きをよくする

よくかみ砕いて、だ液と混ぜ合わせると、消化が良くなります

かむ回数が増えると、だ液が増えたり、あごの筋肉が発達したり、血流が良くなるなど良いことばかり。これが、口の健康だけでなく、からだ全体の健康にかかわってきます。

長かった臨時休業も終わり、いよいよ学校が始まります。しかし、残念ながら今までと同じというわけにはいきません。コロナウイルス感染症予防のために気を付けていかなければならないことがあります。臨時休業にならないためにも一人一人ができること、注意してほしいことをお知らせします。

まだまだ心配、コロナウイルス

♡学校再開にあたり取り組んでほしいこと♡

1. マスクは常時着用する

- 学校にいるときはマスクをつけましょう。
- マスクを外すのは給食のときだけにしましょう。体育の時や部活動の時は指示があります。体調に合わせて考えてください。
- 予備のマスクをカバンの中に保管しましょう。



2. 登校前の健康観察をする

- 朝検温して記録します。体調をチェックしましょう。
- 体調不良の時は登校しないで家で様子をみましょう。



3. 手洗いをこまめにしていけないにする

- 石けんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗いましょう。
- 登校した時、トイレの後、給食の前、掃除の後、体育の後は忘れずに洗いましょう。
- 順番を待つときは、次の人との間をあけて待ちましょう。

4. 休み時間は換気する

- 教室の廊下側は常時開けておきます。
- 授業の終わりのあいさつのときに屋外側の窓を開けましょう。
- 天候によっては、窓を少し開けておき、空気の流れをつくりましょう。



5. ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- 毎日清潔なマイハンカチやマイタオルを持ってきましょう。人に貸したり借りたりするのはやめましょう。



6. 水筒をもってくる

- 水分補給・熱中症予防のため、水筒を持ってきましょう。
- ウォータークーラーは使用できない。

