

6月 保健便り



平成30年6月1日
大阪産業大学附属中学校高等学校

雨の多い梅雨どきになりました。夏にむけて気温が高くなるだけでなく湿度も多いので汗もたくさんかかようになります。そのまましているとベタベタしたり、体が冷えてしまうので、汗をかいたら、すぐにタオルやハンカチで拭き取る習慣をつけましょう。そしてさらに、快適に過ごすためのポイントは「肌着」と「着替え」！肌着は汗を吸い取ってくれるだけでなく服の中の温度と湿度を保つ働きがあり、実は爽やかに感じられます。そして、こまめに着替えることで、常に清潔でいられます。汗をかくのは私たちの体にある熱を冷やすためのしくみです。気持ちよく汗をかいて暑い季節を乗り越えましょう。



6月1日 衣替えです

正しく夏服を着ましょう。雨で寒く感じる日もあります。教室のクーラーの温度に気をつけましょう！



◎よく噛むことが大切な理由

昔と比べて、最近の食べ物は柔らかく、とても食べやすくなりました。そのため、あまり噛まなくてもすぐに細かくなるので、飲み込みやすいのです。よく噛んで食べることは、食べ物の消化、吸収を助けるだけでなく、脳の働きをよくする役割も果たし、食べ物の味や感触だけでなく、脳に感覚情報が伝わり活性化します。また、満腹中枢が刺激され、食べすぎをふせぐので、生活習慣病予防にもつながります。

◎だ液のはたらき

1.食べ物を飲み込みやすくします

しっかり噛み砕き細かくなった食べ物とだ液が混ざって水分がまし、飲み込みやすくなります。

2.消化を助けます

だ液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物が軟らかくなり消化しやすくなります。

3.むし歯になりにくくします

口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりにやすくなりますが、だ液が中性に保ち、むし歯をふせぎます。

4.歯を保護する働きがあります

細菌(ミュタンス菌)によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。

5.体内への細菌侵入をブロックします

口から体の中に入ろうとするさまざまな病原菌とたたかう働きがあります。

6.食べ物を「おいしい」と感じるができます

食べ物がだ液と混ざらないと、味を感じるできません。だ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。

未来の自分のために めざせ8020

歯を残したいのはどうして?

80歳になって自分の歯が20本以上あるのが8020。歯が20本以上あれば、よく噛める！つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

平成28年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は51.2% (75歳以上、85歳未満の数値から推計)。なんと2人に1人は達成できています。みなさんもこの波に乗れますように。そのためには、今日から「毎日の正しいケア」をがんばりましょう。

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

◎食中毒に気をつけよう

細菌による食中毒は、湿度や気温が高く、細菌が育ちやすい6～9月頃に多く発生します。食中毒を起こす細菌は身近なところに存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、温かい部屋に長い時間置いたままにしておいたりすると、細菌が増えてしまいます。

◎食中毒にならないために

- ①生ものを買ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ
- ②冷蔵庫、冷凍庫での保管は効率よく
- ③よく「洗う」→ 食材、調理器具、調理する手、食べる手
- ④長時間料理を常温で置かないで早めに食べる
- ⑤「おかしいかな？」と思ったら食べない

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっと工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

プール学習がはじまります



◆プール学習の前に・・・

- ①前の日は早めに寝る
- ②手と足の爪を切っておく
- ③体を清潔にしておく
- ④朝は健康観察をする
- ⑤朝ごはんを食べておく
- ⑥準備運動をしっかりやる

※病気やケガがあるときは、医師に相談しましょう

◆プール学習のときは・・・

- ①先生の話をしっかり聞く
- ②プールサイドは走らない
- ③プールサイドや水の中ではふざけない
- ④具合が悪いときはすぐに先生に言う

