

ほっとけんしつ

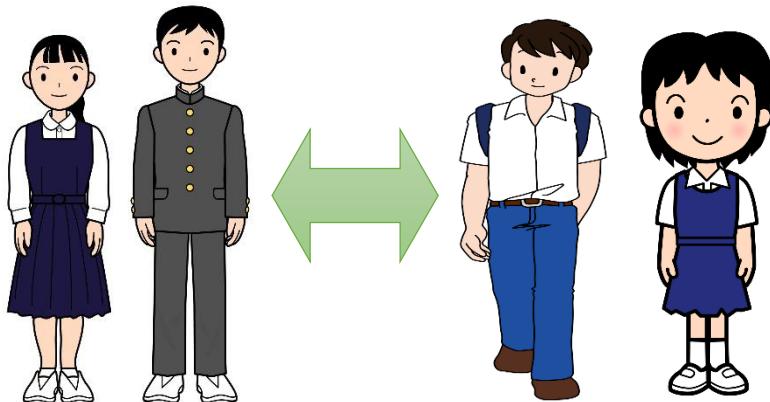
令和7年6月2日
第3号
春日部南中学校保健室

季節の変わり目や気温の変化に注意しよう

5月から初夏の陽気で外では暑く、汗がにじみ出る日も多くなりました。修学旅行が終わり、次は学総、体育祭に向けて練習を頑張っています。学総での活躍、体育祭でのかっこいい南中ソーランを楽しみにしています。さて、6月に入ると梅雨時期でジメジメした日や雨で急に気温が下がることが考えられます。頑張っている時だからこそ十分に体調に注意して生活をしましょう。

こんなところに気をつけましょう

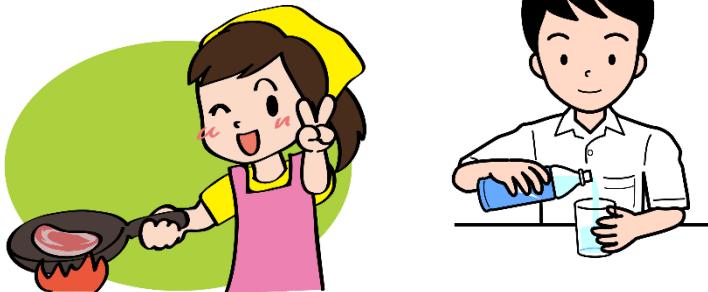
服装



水筒を持ち歩きこまめ
な水分補給も忘れず
に！

通気性の良い服装ができるようにしましょ。寒くなる日もあるので上着や学校内ではジャージを活用して快適に過ごせるようにしましょう。

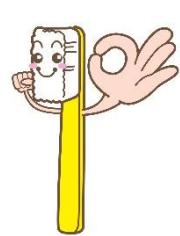
食べ物



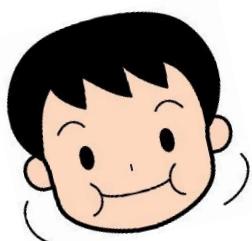
余った食材や料理を冷蔵庫で保存することも有効ですが過信せず早めに食べましょう。食べ物にはきちんと火を通しましょう。また、飲み物で飲みきれないものはコップに移して飲むとペットボトルの飲み口に菌もつきません。

裏面をごらんください

むし歯や歯周病を予防しよう



6月は歯と口の衛生月間です。関連して6月の保健目標は「むし歯や歯周病を予防しよう」です。5月に歯科健診があり、結果通知を全員にしました。これから全校の結果をまとめてお知らせする予定ですが感覚的にむし歯は少なく、歯茎の炎症や歯垢などの磨きのこしが多いと感じました。指摘があった人は、自分でブラッシングを工夫したり、かかりつけの歯医者へ行って歯のクリーニングや磨き方を指導してもらったりすると予防効果がアップします。みなさんの歯はほとんどが永久歯です。一生使う歯を大事にしていきましょう。



噛むことの大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつでもある「食」。栄養バランスなどを考えて「何を食べるか」も重要ですが「どう食べるか」もあります。食べ物をよく噛んでたべることによって、私たちは様々な効果を得ることができます。



噛むことの効果とは



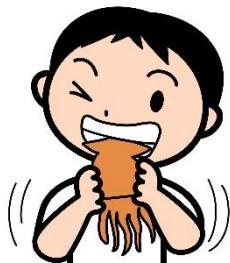
③ あごの骨・筋肉が鍛えられる。

① 脳の血流が増加し働きがよくなる。

② 満腹中枢を刺激肥満防止になる。



④ 重心や姿勢を安定させ運動能力UP



よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は食べ物の消化を助けて口の中を洗い流すため、むし歯や歯周病を予防します。

味覚も発達して食べ物もおいしくいただけます。唾液がたくさん出ると舌が滑らかになり活舌もよくなります。ぜひ、「かむこと」を意識してみましょう。

