

# 保健だより 6月



R4.6.7(火)発行 愛宕台中学校 保健室

## 6月4日から6月10日までは 歯と口の健康週間

### 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な要素の1つである「食」。栄養のバランスなどを考えて食べることももちろん重要ですが、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、私たちは様々な効用を得ることができます。



#### 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、味覚が発達する、滑舌が良くなる など良いことがたくさん！

#### 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



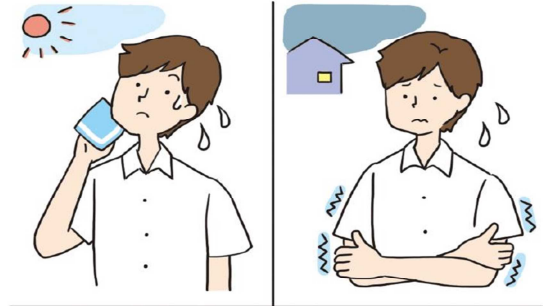
食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。しかし、実際に30回噛むというのは簡単ではありません。まずは、噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとに箸を置いて食べたりするだけでも効果が期待できます。まずは自分で「噛むこと」を少しずつでも意識してみましょう。

## 👕 衣替え 👕 気候に合わせて工夫を

6月に入り、夏のように暑い日もあれば、半袖だと肌寒く感じる日もあり、その日の服装に迷ってしまいますね。

「梅雨寒」という言葉もあるくらいで、曇りの日や雨の日は急に気温が下がることも考えられます。体調を崩さないよう、朝の登校前に天気・気温の予報をチェックして上手な着こなしを！

特に修学旅行では衣類の着脱がすぐにできません。長く歩くことなども考えて、長袖のシャツと半袖のシャツどちらも持って行くなど工夫して、上手く調節できると良いですね。



## 健康診断 まだまだ続きます！

### 今後の健康診断日程

月 日	内 容	対象学年	時 間	備 考
6月7日 火	腎臓検診2次(尿検査)	対象者のみ	9:00までに 保健室に提出	1次検査で「要2次」となった人が対象です。 <b>調査票がないと検査ができません。必ず提出してください。</b>
6月14日 火	腎臓検診2次(尿検査) 予備日①	対象者のみ	9:00までに 保健室に提出	7日(火)に提出できなかった人が対象です。
6月15日 水	貧血検査(採血)	希望者のみ	9:40～	採血で具合が悪くなったことがある人は事前に教えてください。
6月16日 木	内科・運動器検診	全学年	13:45～	現在治療中のけが・病気がある人は検診の時に教えてください。
6月17日 金	腎臓検診2次(尿検査) 予備日②	対象者のみ	9:00までに 保健室に提出	14日(火)に提出できなかった人が対象です。