

すこやか



6月の保健行事

- 7日(木) よい歯のコンテスト
出場者: 6年 さん さん
- 15日(金) 学校保健委員会
テーマ: 「ほどほどメディアですてきッズ」

蒸し暑い季節になってきました。この時期あたりから夏場にかけて、気温・湿度共に高くなり、食中毒の発生件数が増えます。食物の管理に気を付け、うがい・手洗いをこまめに行いましょう。

また、今月は学校保健委員会を開催します。今年度のテーマは、電子メディアの長時間使用が心身に与える影響についてです。

よく噛んで食べよう!



6月4日(月)～10日(日)は、「**歯と口の健康週間**」です。歯の大切な役割「噛む」ことについて特集します。

噛むことは、あごを発達させるだけではなく、下のような効果があります。しかし、オムレツやカレーライスに代表されるように、現代はやわらかくてあまり噛まなくても飲み込める食事が多くなっています。噛む回数が少ない現代っ子は、あごが十分に発達せず、歯が不規則に生える「不正咬合」や、むし歯、歯周病などの病気にかかりやすくなります。歯並びが悪く、食べ物を満足に噛むことができないと、歯垢が残りやすく、細菌が繁殖しやすいからです。歯や、体全体の健康づくりのために、「意識して、一口約30回噛む」ことや、「**かたいものを選んで食べる**」ことが大切です。

噛みごたえのある食材

- ま ・豆類
- ご ・ごま
- は(わ) ・わかめなどの海藻類
- やさ ・野菜
- し ・しいたけなどの乾物類
- い ・いも類



よく「噛む」といいこといっぱい



1 消化を助ける



2 脳を活発にする。



3 あごが強くなる。



4 顔の筋肉を鍛え、表情をよくする。



5 唾液(つば)が出て、むし歯を防ぐ。



6 満腹感が得られやすく食べすぎを防ぐ。(肥満予防になります)

その他にも、集中力の向上やがんを予防するなどさまざまな効果があるとされています。

食中毒予防の3原則

つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウコニイレテ

やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。

食中毒かなと思ったら

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

3原則の中でも、予防の第一歩「つけない」には、『つけたままにしない』ことも含まれます。食材や調理器具、食器をきれいに洗いましょう。また手洗いは、石けんを使って30秒以上かけて行いましょう。

～手の洗い方～

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

梅雨は熱中症にも注意！

今の時期は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすいので、注意が必要です。また、湿度が高くても十分に熱中症の危険性が上がります。今のうちから、軽い運動をして汗をかいたり、冷房の温度を高めめに設定したりして、暑さに慣れる体づくりをしておくといよいでしょう。

じどうのみなさんへ

7つのまちがいを見付けよう！

こたえ…右^{みぎ}上^{うへ}ばい菌^{きん}のしよかつく、歯^はの模^も型^{がた}の唇^{くちびる}の形^{かたち}、真^まん中^{なか}の女^{おんな}の子^このハブ^はラシ^し、真^まん中^{なか}の女^{おんな}の子^この前^{まへ}掛^かけ、右^{みぎ}の男^{おとこ}の子^この口^{くち}の^{くち}コッ^こプ^ぷ、真^まん中^{なか}の女^{おんな}の子^この口^{くち}の^{くち}コッ^こプ^ぷの中^{なか}身^み、洗^{せん}面^{めん}所^{じょ}の排^{はい}水^{すい}溝^{こう}