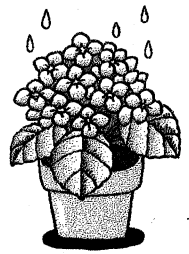


保健だより

6月

あさか開成高校保健室
NO.3 (H29.6.13発行)



衣替えも終わり季節は梅雨へ、そして夏へと向かっています。でも雨で肌寒い日があったり、晴天で夏のように暑くなる日もあり、体調管理が難しいですね。天気予報で気温や湿度の確認をして、上手に調節をしてください。体調が「いつもとちょっと違うな」と感じた時には注意をしてください。

保健行事予定

4日～10日 歯と口の健康週間でした。



7日(水) 昼休み } 【健康な歯を守ること】について放送
14日(水) 昼休み } 担当 3-2 大江真望、笠間芽愛
19日(月) 食育の日 (6月は食育月間です)
 昼休み 【食】について放送
 担当 3-5 佐藤怜央、樋口奈々

* 裏面特集 *

6月から年3回、食育だよりで『食』について情報を届けます。今月は「食育」と「食と6月」の関連情報、食中毒についてです。

6月の保健目標

う歯の予防



★治療勧告書を出します。治療の済んだ人は担任または保健室に受診結果報告書を出してください。

今回の歯科検診でむし歯で治療の必要な人は

1年：**33**人 2年**42**人 3年：**38**人です。

1本もむし歯のない人は

1年：**80**人 2年：**52**人 3年：**69**人です。

むし歯のない人はこのまま保ってください。毎日の口腔内のケアで健康な歯でいられるようにしましょう！！

運動部の人へ むし歯があると“ここ一番”という時に歯を噛みしめ力を入れることができません。歯は重要です。

かむ力は鍛えられる

人のかむ力は、どれくらいでしょうか？思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均60kg、女性は40kgだそうです。ただし、かむ力には個人差があります。スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また歳をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われています。かむ力は、かみごたえのあるものを普段からよく食べることで鍛えられます。左右両方の歯を意識して、一口30回、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう！

今回歯科治療を勧められた人へ

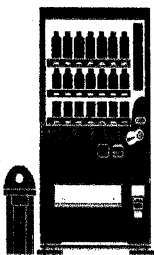
むし歯は自然治癒が殆どありません。治療が早ければ早い程、短期間で歯へのダメージも少なく治療できます。また歯垢や歯肉の状態が良くない人も放置しないで歯科医院へ行きましょう。

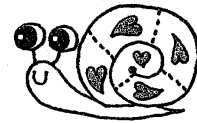


お知らせ 自動販売機について

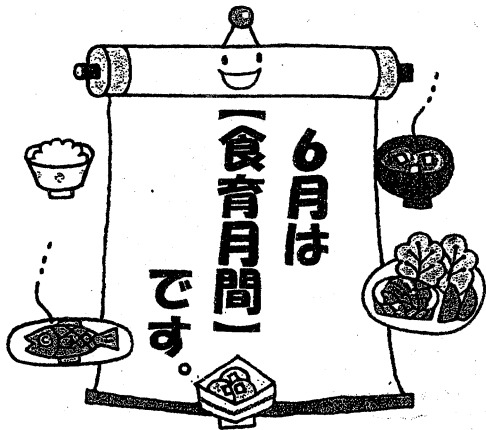
清涼飲料水による糖分の摂りすぎが指摘されています。本校の自動販売機にも糖分の多い物が多数ありました。そこで昨年度より中身をお茶、水、スポーツ飲料を中心に精選してきました。また、部活動などで補食として利用できるように、ヨーグルト、カロリーメイト、ソイジョイなどを加えました。みなさん考えて利用しましょう。

※本校舎西階段下の自動販売機にはOS-1が入りました。熱中症の際には利用できます。





1 6月：食育月間、毎月19日：食育の日

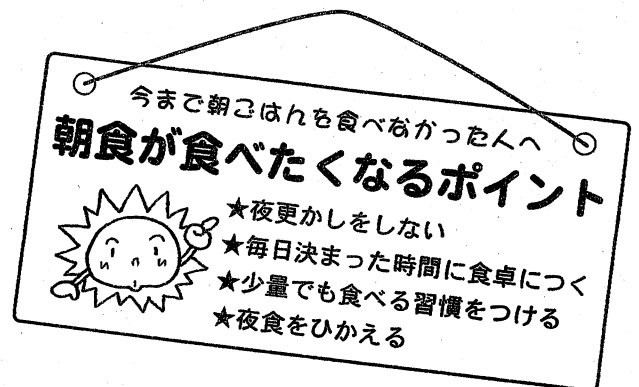


6月は【食育月間】、毎月19日は【食育の日】です。皆さんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。なぜなら食は健康な身体をつくっているからです。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や食を選択する能力を取得し、よりよい食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。心身の成長に大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

2 朝食が大切なのはなぜ？

朝ご飯を食べることは、睡眠による急速モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために大切だからです。就眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、身体が動き出すほか、消化器系も活動を始め腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。

脳はブドウ糖をエネルギーとしていて、炭水化物が体内で分解されることによってつくられています。睡眠中も脳は動き、朝食でエネルギーが脳に補給されることにより集中力や記憶力が高まり学力アップにつながるということが証明されています。毎日朝食をとるように心がけましょう。



3 朝食調査→2学年全員対象

6月中に2学年の皆さんを対象に朝食調査を行います。福島県健康教育課より依頼があり、どのような食生活を営んでいるかを確認し分析します。年2回実施予定です。ご協力、よろしくお願いいたします。

4 食中毒に注意！

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

また最近、「アニサキス」という食中毒が急増しています。生魚に寄生し刺身など生で食べた場合は、人の胃壁や腸壁をアニサキスが刺し、みぞおちの激しい痛みや腹膜炎症状を起こします。厚生労働省は①新鮮な魚を選び速やかに内臓を取り除く。②内臓を生で食べない。③目視でよく確認し、取り除く。の3つの注意点を示しています。みなさん、注意して食べましょう。

