

# 保健だより 6月



N02 令和4年6月9日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

今週は雨が続いています。さらに先週末と比べると寒暖差が大きく気候に合わせて衣服を調整しながら快適に過ごしてほしいと思います。

具体的には、登校前に天気・気温の予報などをチェックして、シャツやブラウスの長袖か半袖の選択、インナーを一枚多く着るなど、状況に合わせて衣服を工夫し、体調を崩さないように注意しましょう。

6月4日から10日まで歯と口の健康週間「いただきます人生100年歯と共に」



## あらためて考える「<sup>か</sup>噛むこと」ことの大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつに「食」があります。栄養のバランスを考えて「何を食べるか」も重要ですが、「どう食べるか」すなわち、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、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



### <sup>か</sup>噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる。



脳の働きが良くなる。

食べ過ぎを防ぐ。  
→肥満防止



だえき唾液がたくさん出る。

筋肉

骨

\*<sup>だえき</sup>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<sup>しゅうびょう</sup>歯周病を予防する、味覚を発達させる、かつ舌がよくなる。



### <sup>か</sup>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。



水分（汁物や水）で流し込まない。

「ながら食べ」をしない。



噛みごたえのある食べ物をとる。

食べるときは、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。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにおはしやスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まず自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

暑さに慣れよう！

しょねつじゅんか  
暑熱順化をして熱中症を防ぐ



体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギング）を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができますようになります。

また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

\*保健室前の掲示物を見てください。

### 暑熱順化の ポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う。
- ・1日30分程度、1～2週間ほど。
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる。



お風呂に入って汗をかくのも効果的。



### 熱中症をおこす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。①環境は、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。②体はまだ、暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、げりをしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。③行動は、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長い時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



### 熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げるすることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日は、**のどがかわく前から十分に水分を補給**しておきましょう。



### 熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、**風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、帽子や日がさを利用**したりして暑さを避けることが大切です。

また、普段から睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、上手にエアコンなどを活用するようにしましょう。