

保健だより 6月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2021年6月

中間テストお疲れ様でした！

6月に入りました。まもなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体が変化についていけず、憂うつな気分になったり体調を崩してしまいがちです。そんな時こそ、自分で楽しいことを見つけて、気分をうまくコントロールしていきましょう！

先日、歯科検診がありました！
そして、6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です！歯の衛生週間をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。

☺-自分の歯を大切に出来ていますか？-☺

- 完食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲み込んでいる
- 食べた後、寝る前に歯磨きしない
- 歯磨きの時間が1分以内
- 歯医者さんにしばらく行っていない

たくさんチェックがついた人！

虫歯・歯周病になりやすい！！
このままだと、将来自分の歯を残せないかも...

「よく噛んで食べましょう」と言われますが...一体どうして？

〇いいことがたくさん

- 唾液が口の中をきれいにして虫歯や歯周病を防ぐ
- 満腹感が得られやすく肥満を防ぐ
- 脳の働きを活性化する
- 消化を良くして栄養の吸収を助ける

〇今日から始めよう！

- ひと口30回チャレンジ
- >難しいと思ったら、いつも噛んでる回数にプラス5、10回...と少しずつ挑戦しよう
- 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
- >ごぼうやレンコン、こんにゃくやたこなど硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう！

〇～ 合言葉は「まごわやさしい」～ 〇

いつもの食事にプラスすれば歯と口の健康を助けてくれる♡

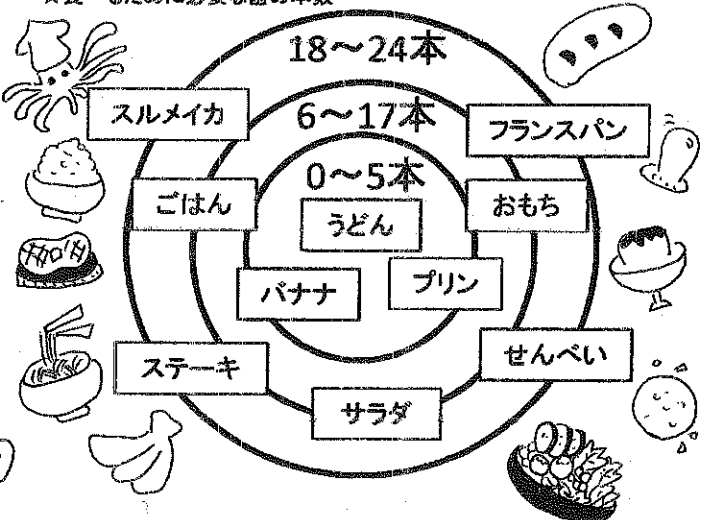
- ま** ぬ・豆製 → マグネシウムで丈夫な歯に！
- ご** ま・ナッツ類 → 抗酸作用が歯茎の健康を助ける！
- わ** かめ(海藻類) → カルシウムたくさん！
- や** さい → 食物繊維が豊富で噛む回数が増える！
- さ** かな → DHAが歯周病を防ぐ！
- し** いたけ → ビタミンがカルシウムの救出を助ける！
- い** も類 → 食物繊維たっぷり！



8020運動

～80歳で20本以上の歯を残そう～
いつまでも美味しく食べられるように歯を大切に

☆食べるために必要な歯の本数



マスクによる熱中症リスク

マスクをすると.....

1. マスクの内側の温度・湿度が上がる



2. 顔から熱が発散されにくい 3. 喉の渇きを感じにくい



[感染症&熱中症予防を両立しよう]

〇通学時

他人と距離を2m以上とり、10分に1回はマスクを外して、マスク内の高温多湿の状態をリセットする。

〇授業中

窓を開け空気を常に入れ替えるようにし、授業間にはマスクを一度外して水分補給をする。

〇体育や部活動中

10～20分間隔でマスクを外し、冷たいタオルで顔面部的リセットを行い、同時に水分補給をする。

☆マスクを外す時は会話はしないこと！