

保健だより

2021年 6月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

雨が多い季節になりました。雨の日は、地面が滑りやすくなっていますので、気を付けて登下校しましょう。

暑くなったときに注意！

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。



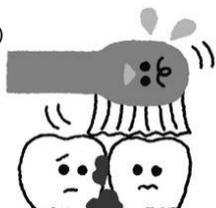
また、熱中症になる原因として、睡眠不足や体調不良などがあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえて下さい。

みがいてもとれないものって？

歯みがきをすると、口の中に残った食べ物のカスや歯垢（プラーク）を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは、歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は、歯垢が変化したものです。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯磨きが大切です。食べもののカスや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

みがき残しの要注意箇所は？

- *奥歯の「みぞ」（中央のへこみ）
- *歯と歯肉（歯ぐき）の境目
- *歯と歯の間
- *歯並びがデコボコなところ



いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べもののカスやプラーク（歯垢：むし歯菌のかたまり）が残りやすいです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができるといいですね。

「ひと口30回」が目標！
よく噛んで食べよう。

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「噛む」動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする。

噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。

あごの筋肉・骨が発達する。

歯並びを整え、はっきりと発音することができるようになります。



唾液がたくさん出る

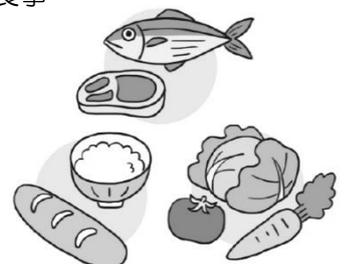


唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

体を守る機能 「免疫」を知ろう

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いやアルコールによる手指消毒などとともに、免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。

- *栄養バランスの取れた食事
- *十分な睡眠
- *適度な運動
- *ストレスの発散 など



健康教室 2021 6月号

第847集 東山書房