



令和3年11月1日(月)

横芝光町立光中学校

保健室

※お家の人に必ず渡しましょう。

# ほけんだより

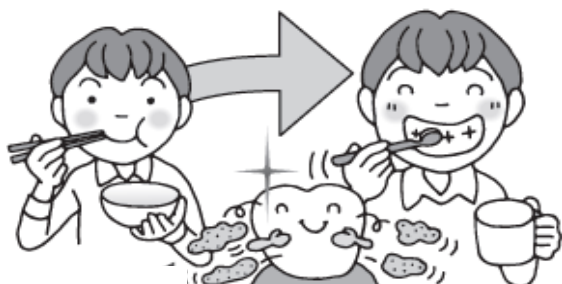
## 11月の保健目標：食生活を見直そう

今年は暑さが長引いていましたが、先月から急に寒くなりました。この気温差で体調を崩しやすくなりますので、いつもに増して体調管理を徹底するようにしましょう。体を温めると免疫力がアップして、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりにくくなります。特に「3つの首」①首②手首③足首を冷やさないようにすると体が温まりますよ。

## 今日からできる！歯に「いいこと習慣」

### いいこと習慣①

「**食べたらみかく**」で歯垢を狙い撃ち



むし歯も歯周病も歯垢(最近のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

### いいこと習慣②

**STOP!! おやつのだらだら食べ**



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

### いいこと習慣③

**ひと口30回、もぐもぐしよう!**



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めにしてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

### いいこと習慣④

**年に1~2回はプロの目でチェック**



時々まで診てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

### 「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

### 「み」味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

### 「こ」言葉の発音はっきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

### 「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記おく力がアップするなどのよい効果があります。



### 「は」歯の病気予防

だ液が多く出ることで、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

### 「が」がん予防

だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

### 「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

### 「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯を食いしばるための力）は欠かせません。

※標語「ひみこの歯がいーぜ」：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」「よく噛む」8大効用より

## 感染症予防対策について

新型コロナウイルス感染症の陽性者が減少傾向にあります。しかし、ここでゆるめてしまうと今まで頑張って来た意味がなくなってしまい、再度感染症拡大につながってしまいます。今一度感染症予防対策について見直し、学校でもお家でも引き続きおこなっていきましょう。

### 新型コロナウイルス 対策実施中



スクールカウンセラー  
明里春美先生（金曜日）  
11月12日、26日

1人で悩まず、  
相談してください。

