

# らぼーる

R4, 6, 3

押原中保健室

定期健康診断結果の通知（何か問題が見つかった場合のみ）を配布しています。すでに、視力検査・眼科検診・心電図検査・耳鼻咽喉科検診で、受診が必要な者への通知と眼科検診と耳鼻咽喉科検診の未受診者への通知、心電図検査未受診者への通知を配布してあります。通知が届きましたら、受診をお願いいたします。

## あらためて考える「**噛むこと**」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“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。



### 🍷 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ  
→肥満防止



※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歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

### 🍷 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



「ながら食べ」をしない



食べる時には、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、ひと口ごとにお箸やスプーン、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。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

押原中安心メールでもお伝えしておりますが、熱中症の予防は、水分補給だけではありません。

ぜひ、朝食を摂れるように、工夫をお願いいたします。「朝食は食べません。フルーツだけです。ヨーグルトだけです。」という生徒もいます。しかし、何も食べないで登校するというのは、学校生活の活動量からしても無謀です。

お子さんと相談しながら、工夫をお願いいたします。



## ひとりごと

6月1日に2年生の歯科検診をしました。

2年生は、男子の方が、口の中がきれいな印象です。全体では、永久歯に何本も、むし歯がある生徒もいました。今年、保健室はむし歯の治療率を上げようと取り組む予定です。中学生になると、土曜日に部活があって、受診は大変だと思います。しかし、むし歯は放っておくとひどくなるばかりです。また、予約を取るために生徒に聞いても「予定なんかしらん」とか「わからん」とか言うかもしれません。押原中ホームページに「学年の便り」も載っていて、月の予定も書かれていますので確認しながら予約をしてみてもいいのではないでしょうか。

歯科検診でマスクを外すと、マスクの日焼け跡がバッチリのこっている生徒もいました。総体に向けて頑張っているのだろうなと想像しながら検診を済ませました。運動部の皆さん、総体頑張れ！！

## …… 保護者の方へ ~梅雨どきの熱中症予防について~ ……

今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時季となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨どきでも、注意が必要です。そのポイントのひとつが「梅雨の晴れ間」です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況と言えるのです。

睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）やこまめな水分補給など、本格的な猛暑の前にお子さんにあらためてご指導をお願いいたします。さらに、ご家族全員でも予防や対処法について確認し、習慣づけておいていただければと思います。

