



# ほほえみ No.3



令和4年6月17日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

梅雨の時期に入り、雨の日や曇りの日が増えています。お日様が出た日は、  
昼が一番長い夏至に近いので、夏の強い日差しが出てきます。気温が上がる  
ので熱中症に注意をしましょう。今年の夏至は、6月21日になります。

お昼ごろに太陽がほぼ真上を通るので、もし、晴れていて昼休みに外に出ら  
れたら、自分の影を見てみてください。いつもより短い影になっていると思  
います。

6月の保健目標は、「むし歯をふせごう」です。歯科検診でみなさんの歯や口の中の様子を見て  
いただいた、歯科校医の酒井先生から、「健康にすごすためにはよく噛むことが大切」というお話を  
うかがったので紹介をしたいと思います。



## よくかんで食べるとよいことがいっぱい

### 味覚が発達する

よくかむと食べ物の味がよくわっておいしく感じるよ。

### 歯の病気になりにくい

よくかむと唾液が出るよ。  
唾液には、歯についた食べかすを洗い流したり、細菌の繁殖をおさえたりする力があるよ。

### 歯並びがよくなる

よくかむと顎が発達して、顎と歯の大きさが合って歯並びがよくなるよ。

### 体に力が入る

歯並びが良くなるとしっかり歯を食いしばれるので、体に力が入りスポーツができるようになるよ。



### 脳の発達を促す

かむことで脳への血流が良くなり、脳の働きが良くなるよ。

### 食べすぎをふせぐ

よくかむと満腹感(おなかがいっぱいになったと感じることを)を感じやすくなるので、食べ過ぎないよ。

### 胃腸の働きがよくなる

よくかむと唾液の中の消化液が分泌され食べ物を消化しやすくします。細かく噛みくだけばより胃腸が働きやすくなるよ。

# マスクをつけたいはずしたいしよう



学校だよりでマスクのことをお知らせしたので、お家の人とマスクの使い方についてお話をした人が多くいると思います。これから暑い日が増えてきます。熱中症を予防しながらマスクを上手に使いましょう。

登下校中：暑い日は、マスクをはずして人ととの距離を開けましよう。

距離を取れない場合は、お話をせず歩きましょう。

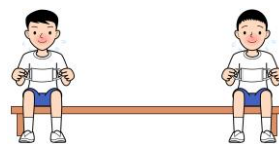
校舎の中：マスクをはずしたら話をしないようにしましょう。

運動中：マスクをはずして活動しましよう。

体調が悪い場合は、すぐに近くの先生に声をかけましよう。

マスクをしていると、のどが渇いていることを感じにくくなる場合があります。

学校にいたら手を洗い、水分補給(水道の水や水筒の水・お茶を飲む)をしましよう。



## 歯科校医さんからおやつについてのお話を伺いました

おやつの役割は主に「補食」ですが、小学生の場合は、「お楽しみ」や「気分転換」としての役割もあります。おやつとして人気のあるチョコレートやクッキー、おせんべいなどは、糖分や塩分が多かったり食感が柔らかかったりする物も多く、食べ方によっては、むし歯や歯周病、不正咬合の原因になることもあります。次のポイントを守っておやつを食べてみましよう。

- ◎ 時間を決めて食べる→だらだら食べは、口の中に糖分がある時間が長くなるため、むし歯のリスクを高めます。
- ◎ 飲み物はジュース以外→ジュースには、糖分が多く含まれているので、できれば牛乳やお茶に。
- ◎ 分量を決める→食べ過ぎると1日3食の食事に影響します。

よく噛んで食べるために、おやつに噛み応えのある、塩昆布、干し芋、スルメ、ドライフルーツ、ナッツ類などを週1回からトライしてみるのもよいかもしれません。



## 梅雨の季節が続きます



雨がたくさん降っている日、靴下や服がぬれると体が冷えてしまい、体調を崩す原因となります。

レインコートや長靴の準備をお願いしましよう。



雨でぬれた時に、体をふくタオルやハンカチをいつも使うハンカチやタオルにプラスして持たせてください。

ぬれた時に、はきかえる靴下も忘れずに準備をお願いしましよう。



傘の扱い方を確認してください。

傘の差し方、持ち方によっては思わぬけがをすることがあります。大きすぎる大人の傘は扱いにくい面もあります。