



# 保健だより

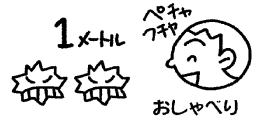
横浜市立美しが丘西小学校

保健室 発行

平成 26 年 11 月 4 日

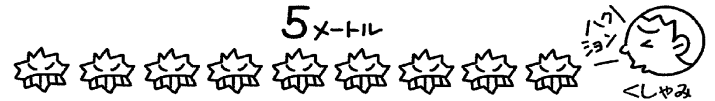
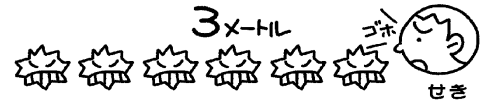
学校の一大行事である運動会が終わりました。みなさんの頑張りにとっても感動しました。しかし、頑張った分、疲れが出たり、気が抜けてしまったり、また急激な気温の変化で体調を崩す人が増えています。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

## 11月の保健目標 かぜの予防を考えよう



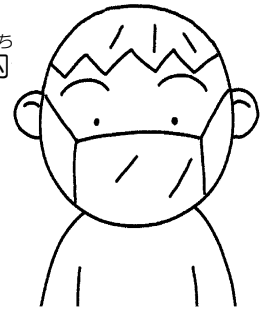
### よう

最近、マスクをしている人が増えています。かぜをひいている人、かぜの予防のための人、理由は様々です。しかし、正しくとつけなければ効果半減。今回はせきエチケットそしてマスクのつけ方を学び、これから流行るかぜ・インフルエンザを予防しましょう。



### ★せきエチケット



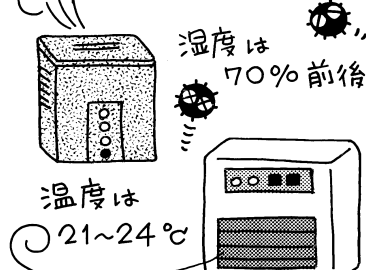

- せきやくしゃみをする場合はハンカチ、ティッシュ等で口を覆い、周囲の人にとびちるのを防ぐ。
- ハンカチ、ティッシュ等がない場合は手のひらではなく、ひじの内側をおさえる。(手についた場合はすぐに水道で流し、石鹸で洗う)
- せきやくしゃみが出る場合は、最初からマスクをしておく。



### ★マスクの正しいつけ方

- マスクを広げ、鼻の金具部分が上にくるように持つ。
- あごの下からマスクをピッタリあて金具が鼻にあたるようにする。
- できるだけすきまの無いように金具部分をフィットさせる。
- ゴムひもで耳にしっかりと固定するよう調節する。

## かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンをとるべし!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> <p>こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p> 		



## 歯科巡回指導があります。

- 日にち 11月11日(火) ●対象学年 2・4・6年生 個別支援級
- 持ち物 歯ブラシ(普段使っているもの)(1・3・5年生は5月20日に終了しています。)

歯科巡回指導では、横浜市学校保健会の歯科衛生士さんである中原知子先生に歯みがき検査をしていただきます。普段のみがき方や生活習慣を見直す良い機会になりますね。私たちが食事をするときには、歯で「かむ」ことで、食べ物を

細かくして飲みこむことができます。よく「かむ」ことを「そしゃく」といい、食べ物を細かくする以外にも、私たちの生活を健康で豊かにしてくれる効果がたくさんあります。

# 歯の大事な役割「かむ」ことに注目しよう!

## かむことの効果

### ① だ液をだす

だ液には、病原菌が口から入ったときにやっつける物質が入っていて、体を守る最前線になっています。また、だ液によって食べ物をのみこみやすくします。さらに舌がだ液に溶け出した成分を「味」として感じ、胃や腸などが働くように指令を出します。一方、危険な「味」を感じたときは、はき出すように指令を出します。また、だ液にはカルシウムがふくまれており、歯にカルシウムを補給し続けているため、細菌が出す酸で歯がとけても、少しずつ治し続けているため、歯を守ってくれています。



### ② 体の能力がアップする

食事をかんで食べることは、成長に必要なエネルギーを体に取り込む大事な仕事です。そのために歯だけでなく脳神経や口の周りの筋肉をすべて使って、「そしゃく」を行っています。口の周りの筋肉を刺激することは、顔の表情を豊かにします。また、かたい物をかむと、脳の血流が良くなり、学習効果と記憶効果が高まること証明されています。また、力を出すためには歯をかみしめるので、そしゃくにより歯をかみしめる力が強まることは、パワーアップにもつながります。



### ③ 「うまみ」をかんじる

「おいしさ」の基準は人によってちがいますが、だれにでもわかるおいしさが、「あまさ」です。口に入れるとすぐにおいしく感じ、もっとほしくなります。あまい物にはやわらかい食品が多く、ほとんどそしゃくする必要がなく、次から次へと食べることができてしまいます。習慣になってしまうとむし歯だけでなく肥満などの生活習慣病にも近づくことになります。もう一つの「おいしさ」が「うまみ」です。「うまみ」はみそしるのだしなどに入っているイメージですが、実際はあらゆる食品の内部に入っていて、よくかんで味わわないと、その「うまみ」に気が付かないのです。「うまみ」を感じるためにも、そしゃくは大切です。よくかんで「うまみ」を感じて、健康な体をつくるのが大切です。



**健康な歯と、健康な体をつくって。「歯っぴー西小大作戦」を成功させよう！！**