

# ほけんだより

令和3年11月5日(金)  
六浦中学校 保健室  
No. 7



だいぶ空気が冷え込む季節になりましたね。空気が冷え、乾燥すると体調を崩しやすくなります。新型コロナウイルスの感染者は減りつつありますが、手洗いや、人と人との距離を保つこと、換気をすることなど、基本的な感染症対策はこれからも続いていきます。体調を崩さないよう気を付けて、過ごしていきましょう！

## 学校保健委員会で「防災について」調べました

今年度の学校保健委員会のテーマは、保健環境委員会の生徒22名と相談し、東日本大震災から10年目を迎えた今年、“「防災について」もう一度考えよう”ということになりました。



夏休みに22名がそれぞれ「防災」をテーマに自分が知りたいこと、みんなに知ってほしいことをまとめ、六中祭に展示発表しました。お家でも、防災について考えたり、話をしたりしてみてください！

## 11月9日は「換気の日」！

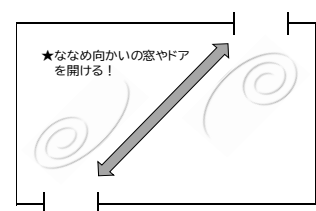


11月9日は、“いい(11)くうき(9)の日”ということで「換気の日」です！

ひんやりとした空気が流れる季節ではありますが、新型コロナウイルスだけでなく、これから流行しやすいインフルエンザなどの予防のためにも部屋の換気をしっかりして過ごしましょう！

換気のポイントは“ななめ向かい(対角線上)の2か所の窓やドアを開けること”！

学校だけでなく、家などでもやってみてくださいね。





# それってどーなの？薬の疑問！



ときどき、保健室で話を聞いていると、「家族が病院でもらった薬を飲んできました。」という子がいます。あれ？ 他の人が病院でもらった薬はもらっても良いのでしょうか…？

Q.家族が病院でもらった薬だけど、同じ症状だから、もらって飲んでも良い？

A. もらって飲んではいけません。

病院の薬は、その人の年齢・症状・体質などに合わせて種類や量が決められています。

たとえ家族でも、人から薬をもらったり、自分の薬を人にあげたりしないでください。

Q. なんだか頭が痛いから、友達が持っている頭痛薬をもらっても良いかな？

A. 薬の貸し借りは絶対にダメです。

薬は予想できない副作用やアレルギー反応がおこることがあり、その人の年齢・症状・体質などに合わせて量が決められています。

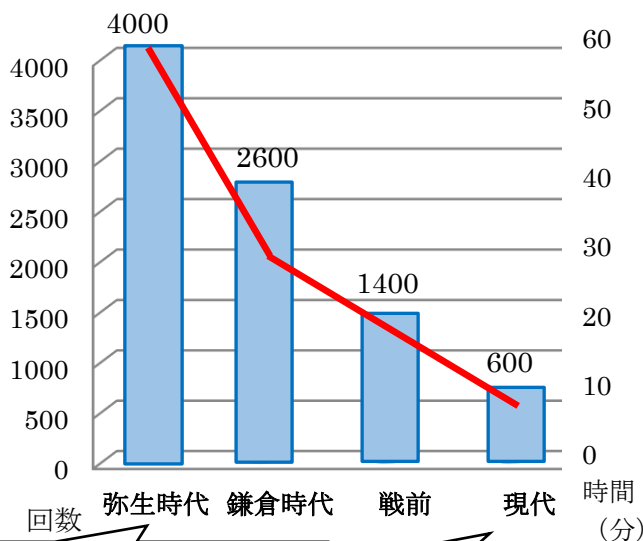
人から薬をもらったり、自分の薬を人にあげることは危険なことです。



## 第5回 食育コーナー

(質問) 噛む回数<sup>か</sup>はなぜ減ったのでしょうか？

そしゃく  
咀嚼回数と食事時間



弥生時代  
噛む回数：4000回  
食事時間：60分

現代  
噛む回数：600回  
食事時間：10分

(解答)『弥生時代の人々は、木の実(どんぐりやくるみ)など固いものを食べていましたが、時代の変化とともに食品の加工技術が向上し、噛む回数が減ってきました。』皆さんの好きな食べ物もやわらかいものが多いのでは？しかし、噛むことは健康面でとても大切なことなのです。

### 「ヒミコノハガイーゼ」(卑弥呼の歯がいいぜ)

噛む効果を標語風に表現しました。覚えてください。

「ヒ」：肥満防止 (満腹中枢が刺激され、食べ過ぎない)

「ミ」：味覚の発達 (食べ物の形や固さを感じ、味覚が発達)

「コ」：言葉の発達 (あごが発達し、発音がきれいになる)

「ノ」：脳の発達 (脳に流れる血液の量が増える)

「ハ」：歯の病気予防 (唾液が多く出て、食べカスや細菌を流し、むし歯や歯周病の防止になる)

「ガ」：がんの予防 (唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える)

「イー」：胃腸の働き (消化を助け、胃腸の働きを活発にする)

「ゼ」：全力投球 (身体が活発になり、何事にも集中できる)