

# はげんだより 6月

野木中

保健室 / 令和 2 年 6 月 17 日発行



歯をみがくときには、「あー」「いー」と軽く口を開くと、歯ブラシを歯と歯茎に当てることができて良いのですが、学校では、感染症の予防もしながらの歯みがきになるので、口を閉じたままでみがきます。よくみがけないところも出てきますので、その分は家で時間をかけて、鏡を見ながらしっかりとブラッシングをしましょう。

給食は会話をしないで食べます。こんなときこそ、「しっかりと噛む」習慣を身に付けましょうね。噛むとこんなにいいことがありますよ。

## 噛むことの効用

# ひみこの歯がイーゼ

**は** は **歯の病気を防ぐ**

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

**ひ** ひまんよぼう **肥満予防**

よく噛んで食べる時、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

**み** みかく **味覚の発達**

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

**こ** ことば **言葉の発音がはっきり**

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができます。

**が** がん **ガンの予防**

だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

**い** い **胃腸の働きを促進**

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

**ぜ** ぜんしん **全身の体力向上と全力投球**

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いつぶることで力がわかまります。

**の** のう **脳の発達**

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

**噛むとこんなにいいことか**





「新しい生活スタイル」での学校生活には慣れましたか？部活動が始まり、授業も7時間になりました。真夏のように暑い日もあれば、じとじと雨の日もあります。知らず知らずのうちに疲れがたまってきているかもしれませんね。

何はともあれ無理は禁物です。疲れると集中力や注意力がなくなり、学習効果が上がらないだけではなく、思わぬけがをすることもあります。また、なんだかイライラしてきて、家族や友だちにあたったり・・・いいことはなさそうですね。

そうなる前に、今の自分をちょっと観察してみましょう。

ストレスが大きくなると...  
**こんなSOSに要注意！**



**こころの SOS**

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



**からだの SOS**

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

**SOS に気がいたら**

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。



**自分でできる**

おすすめ **リフレッシュ**



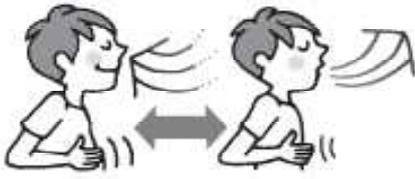
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす