

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

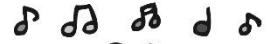
R4. 6. 1

あじさいの花が美しい季節になりました。

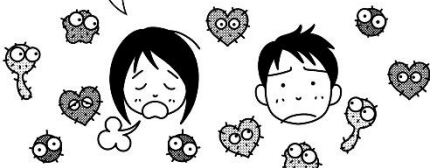
雨の多い6月は、気温が不安定で、体の調子を崩しやすい時です。

また、じめじめして食中毒をおこす細菌が増える時期です。

清潔を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

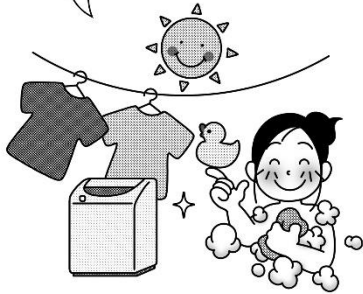


## 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

## 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

## 梅雨時の健康生活

## 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

## 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！  
前方をよく確認して歩きましょう？

## 梅雨の晴れ間



熱中症の危険“大”！

## 食中毒予防→冷蔵庫？



過信は禁物です

# 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



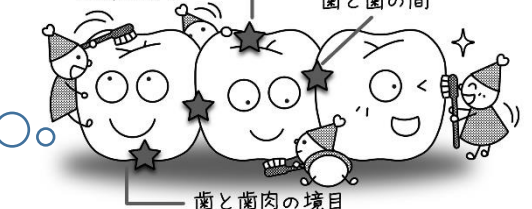
食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

歯科検診で指摘された  
生徒もいました！  
検査・治療をすすめられたら  
早めに受診しましょう！

## ★ 歯みがき、こうに集中！

奥歯のみぞ

歯と歯の間



歯と歯肉の境目