

ほけんだよい 6月号



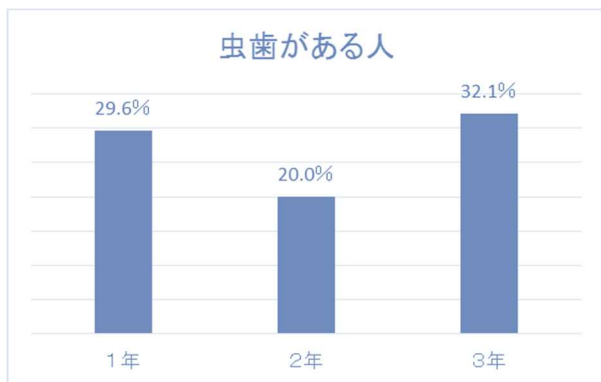
平成29年6月14日(水)

久之浜中学校 保健室

梅雨に入りジメジメとした日が増えてきて、なんだか気分もジメジメしてしまう人も多くいるのではないのでしょうか。そんなときだからこそ体をたくさん動かして、元気いっぱい久中パワーでどんより天気を吹き飛ばしてしまおう！

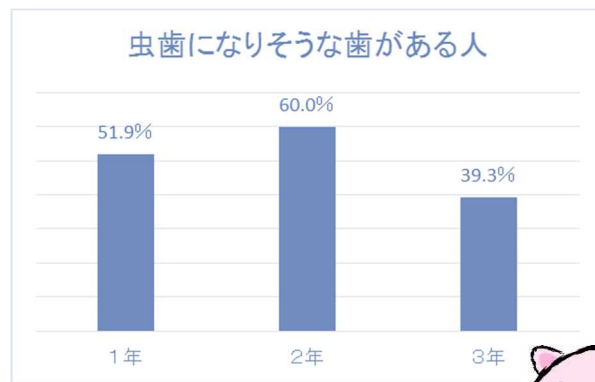
こうくう 久中生の口腔内状況…('_')

虫歯がある人



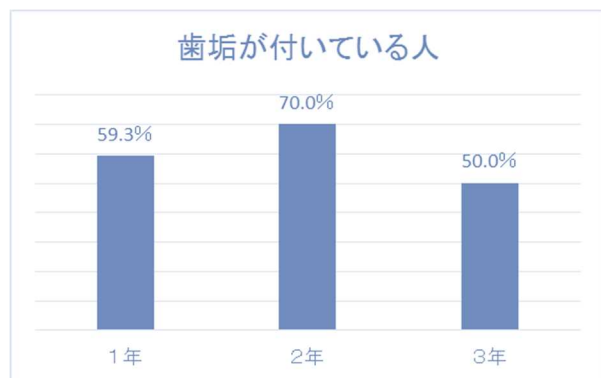
3年生が1番虫歯を持っている人が多いね。学校全体でみると、3割の人が虫歯を持っている…！

虫歯になりそうな歯がある人



あれ?? 虫歯になりかけの歯は2年生が1番多いぞ?? 学校全体でみると、なんと半分の人が虫歯になりかけている！

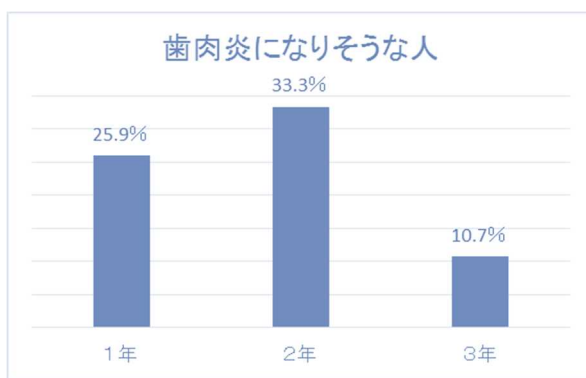
歯垢が付いている人



毎日歯を磨いているはずが、歯垢が付いたままの人が半分以上も…特に2年生が多いぞ…



歯肉炎になりそうな人



歯肉の状態は1、2年生が圧倒的に悪い状況だね。このままだと歯肉炎になってしまうよ

すでに歯科検診の結果はお配りしました。所見のあった人65人は、必ず歯医者を受診し、早めに治療をしてください。治療を終えたらお家の人に結果を記入してもらってから学校に提出してくださいね！

いまこうしている間にも、歯の症状は悪化していますよ…



6月は…

食

育

月

間



「朝食を食べましょう！」と今まで何度も言われてきたかと思います。なぜそんなに朝食を食べた方がいいと言うのか知っていますか？ただやみくもに言っているわけではなく、実はちゃんとした理由があるのです。



朝ご飯を食べるとなにがいいの？

メリットとしてひとつめに、**体温が上昇し、集中力が上がります**。脳にエネルギーを補給し、休んでいた体を目覚めさせてくれるため、集中力がアップします。

ふたつめに、**肥満を防いでくれます**。夜眠っている間も体はエネルギーを使い続けるため、起きた時には空腹の状態になっているのが普通です。しかし、空腹の時間が長時間続くと、エネルギーの補給ができない場合に備えて、カラダはエネルギーを脂肪として貯め込もうとします。その脂肪を貯め込もうとする働きを抑えるためにも、朝ごはんをしっかり取ることが大事です。

他にも、**朝ごはんには便秘を防ぐ効果もあります**。食べ物が胃に入ると胃の動きが活発になり、それをきっかけに他の臓器も活発に動くようになります。胃が動いて消化したものを腸へと流し出していくと、順番に小腸や大腸も動きが活発になり、便秘が解消されやすくなります。



朝ご飯食べると具合が悪くなるのだけど、無理矢理食べるべき？

無理矢理食べる必要はありません。しかし、何も食べないよりは野菜スープやヨーグルトなど、消化しやすいものを胃に入れるようにするといいでしょう。そして、自分の生活習慣を見直してみましょう。夜遅くまで起きていませんか？間食をたくさんしていませんか？生活習慣が乱れることによって、朝食が食べられなくなることがあります。朝食を食べない、のではなく、正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



朝食に必要なのは、炭水化物・タンパク質・ビタミン！

炭水化物でエネルギーを蓄える。

タンパク質で体温を上げて体を目覚めさせる。

ビタミンで体に活力をつけ、エネルギー消費を手伝う。

メニュー例

- ・ごはん(炭水化物)
- ・目玉焼き(タンパク質)
- ・サラダ(ビタミン)

こんな簡単なものでOK！

朝食をしっかり食べて元気に学校へ登校してね😊