

保健だより



令和7年6月23日
四谷中学校 保健室

おめでとう!

今年も3年生に
歯の表彰をしました

【優良賞】選出基準

- ①う歯がない
- ②歯周疾患がない
- ③歯列が正しい
- ④口腔清掃が良好である

【努力賞】選出基準

- ①う歯の治療が完了している
- ②乳歯の喪失はあってもよい
- ③歯列の不正はあるが、う歯がない
- ④歯周疾患がない

これからも正しい歯みがきで「良い歯」「良い歯肉」を保ち続けてください!

	優良賞	努力賞
A組	瀧 隼都さん 水口 琉音さん	上田 アレキサンダーさん 岡部 隼大さん 鎌田 煌平さん 湯澤 幸城さん 田村 はんなさん
B組	今西 樹亜さん 大澤 綾子さん 矢野 正章さん	大越 慶一郎さん サルヴァシュ マリカさん 吉田 光希さん

～良い歯とは、日々の生活を生き生きとさせてくれる歯～

よく噛む8大効用 ひみこのはがーぜ

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく、ひみこは、よい歯や歯ぐきをしていたという想定から「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。



①……肥満予防



よく噛まないで食べると、食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べなくてはならなくなって、過食につながります。よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

②……味覚の発達



よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、子どもたちの味覚の発達につながります。

③……言葉の発音はっきり



よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しくはえそろうて、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。

④……脳の発達



ねずみの実験で、固形食を与えられたねずみと粉末食を与えられたねずみでは、固形食を与えられたねずみの方が、条件回避学習の成績がよかったそうです。また、咬合力の強い子ほど、幾何図形のテストの点数が高いことを示すデータもあります。

⑤……歯の病気予防



よく噛むと顎が発達するので歯がきれいに生えます。また歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽のうろの予防にもなります。

⑥……ガン予防



発がん物質は唾液に30秒つけておくことで毒消しの効果があるそうです。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。

⑦……胃腸快調



よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

ぜ……全力投球



歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。実業団のトップクラスの選手と一般のサラリーマンに対して行った健康調査では、スポーツ選手は歯並びが「良い」人が「悪い」人を上回っているのに対し、一般の人は歯並びが「良い」より「悪い」が多くなっていました。全力投球するうえでの歯の大切さがわかるデータです。

熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



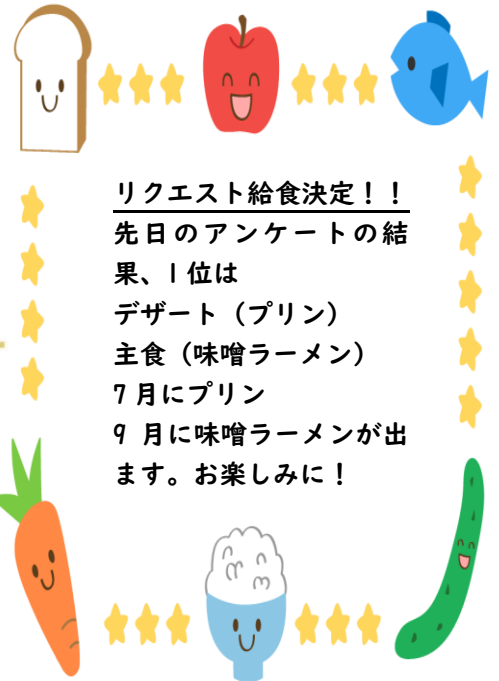
睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



リクエスト給食決定!!
先日のアンケートの結果、1位は
デザート（プリン）
主食（味噌ラーメン）
7月にプリン
9月に味噌ラーメンが出ます。お楽しみに!

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など



通信欄

ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

☐ 保健だよりに載せて良い ☐ 保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校

