

ほけんだより 6月

令和4年度6月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

これからの季節、雨の日が増えてきます。じめじめとした日が続くと、「頭が痛い」、「なんだか体がだるい」という声もちらほらと聞こえてきそうです。体調のすぐれない日は、その日の天候と体調を記録しておくことで、自分がいつ体調が悪かったのかを振り返って傾向をつかむことができます。自分の体の事を理解し、うまくコントロールできるようになるといいですね。



6月に咲く花「あじさい」



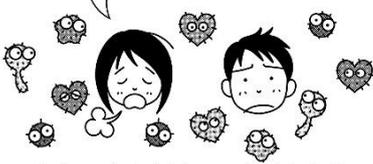
雨の種類、400種類超え?!

雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われています。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にすごいです。400種類以上ある中から少しだけご紹介!



霧雨 (きりさめ)	小糠雨 (こぬかあめ)	涙雨 (なみだあめ)	叢雨 (むらさめ)	鬼雨 (きう)	緑雨 (りょく)
霧のように細かい雨。雨粒の大きさが0.5mm未満の雨。	音を立てず静かに降る、糠のようなとても細かい雨。	涙のごとく、ほんの少しだけ降る雨。	降り方が激しくなったり、ゆるくなったりする雨。	鬼の作業ともいえるような、急で激しい雨。「ゲリラ豪雨」の和名。	青々とした新緑の草木に降る雨。
俄雨 (にわかあめ)	白雨 (はくう)	春雨 (はるさめ)	五月雨 (さみだれ)	秋時雨 (あきぐれ)	鬼洗い (おにあらい)
急に降りだし、しばらくすると止んでしまう雨。	夏、明るい空から降る、俄雨。	春のしとしとと降る雨。「花散らの雨」とも。	旧暦五月に降る長雨。	晩秋に降る、降ったり止んだりする雨。	大晦日に降る雨。

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う！

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもすっきり気持ちよく過ごそう！

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てしまう！

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！

雨の季節は体調管理に注意!

雨に濡れたままの服で過ごすと、体温が下がり、カゼをひきやすくなります。雨の日は着替えを持ってくるなどして、濡れたまま過ごすことのないようにしましょう。

気温・湿度が高くなる季節、食中毒にも注意してください。加熱をしっかりする、保存方法を工夫するなどしてください。

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」。栄養バランスなどを考えて“何を食べるか”も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



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ
→肥満防止



唾液がたくさん出る

※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

よく噛んで食べるには？

ひと口の分量を少なめにする



水分(汁物や水)で流し込まない

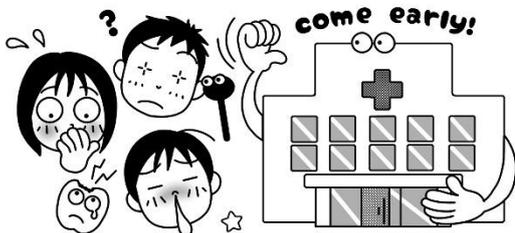
「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる

食べる時には、ひと口ごとに 30 回ぐ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、フォークなど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。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

4月の歯科検診の結果を家庭訪問時に配付しております。受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。受診が済みましたら、学校まで受診の結果をお伝えください。

歯垢染め出しをします

6/6～6/15の間で、歯垢の染め出しを実施します。普段の歯みがきの仕方を見直すチャンスです☆
準備物:歯ブラシセット、手鏡、タオル(汚れても良いもの)、赤ペン