

ほけん出口課



令和6年11月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

朝晩、肌寒くなりました。気温の変化が大きく、体調管理が難しい時期です。登校日も休日も、早めの就寝を心がけて、しっかり朝食を食べて生活リズムを整えましょう。

ご飯のお友 毎週水曜 生放送

栄養教諭の山崎先生と養護教諭の出口がコンビを結成し、『ご飯のお友』として活動を始めて3ヶ月が過ぎました。2学期から、毎週水曜日の給食の時間に、健康に関することや食に関する情報を発信しています。私たち『ご飯のお友』は、耳からの情報だけで、わかりやすく伝えるためにはどうしたら良いか二人で研究し、ネタ合わせをしています。毎回、津奈木中学校のみなさんから、いろんな感想をもらえて嬉しいです。

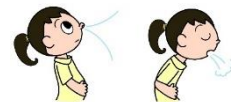


ご飯のお友
で〜す♪

これまでの『ご飯のお友』の放送内容

1	<p>◆熱中症予防バージョン クエン酸増し増し</p> <p>クエン酸は疲労回復や熱中症予防に効果的な栄養素です。※梅、レモン、みかんなど</p>	
2	<p>◆カルシウムバージョン いわゆるCa増し増し</p> <p>成長期は積極的にカルシウムを摂ることが大切です。※大豆製品、乳製品など</p>	
3	<p>◆風邪予防バージョン ビタミンAとC増し増し</p> <p>ビタミンAはのどや鼻、粘膜を健康に保ちます。※かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など</p> <p>ビタミンCは免疫力を高めます。※キウイ、いちご、じゃがいも、ピーマンなど</p>	
4	<p>◆生活習慣病予防バージョン 食物繊維 増し増し</p> <p>食物繊維はお腹の調子を整えるだけでなく、血液中の糖分の上昇をゆるやかにして血管を健康に保ち、血液中のコレステロール濃度を低下させて血液をサラサラにし、様々な生活習慣病の予防にもなります。※ごぼう、れんこん、こんにゃく、大豆など</p>	
5	<p>◆お魚天国ギョギョギョバージョン DHAとEPA増し増し</p> <p>DHAは、集中力や記憶力を高めます(テスト勉強の強い味方)。EPAは、血液をサラサラにして、様々な生活習慣病を予防します。※あじ、さば、いわし、まぐろ、サケ、タイ、カツオなど</p>	

呼吸法 緊張ほぐし リラックス



スクールカウンセラーの小林先生が帰りの会の時間にストレスマネジメントの講話をしてくださっています。10月は1年生が対象でした。ストレスにより心身に不調があらわれたとき、体の緊張をほぐすことで気分を楽にすることができます。その方法の一つとして呼吸法があります。1・2・3で鼻から吸って、4で止めて、5・6・7・8で吐く方法です。吐くことに意識を向け、嫌なことを全部吐き出すイメージで細く長く吐きます。新鮮な空気が鼻から入って、それが全身に広がっていく様子を思い浮かべながら行いましょう。呼吸法を身につけることで、ストレスによる心身の負担を軽くすることが期待できます。



歯ブラシを上手に使って 丁寧に

11月11日は『いい歯の日』です。おやつの摂り方に気をつけて、歯みがきは丁寧にしましょう。

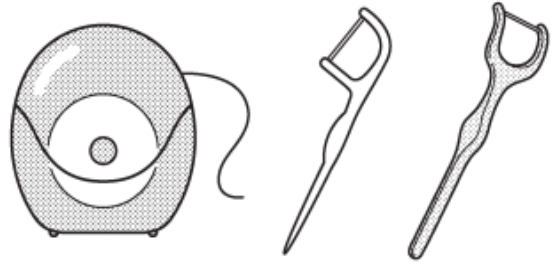
健康な歯を保つための生活習慣

1 歯を丁寧に磨く



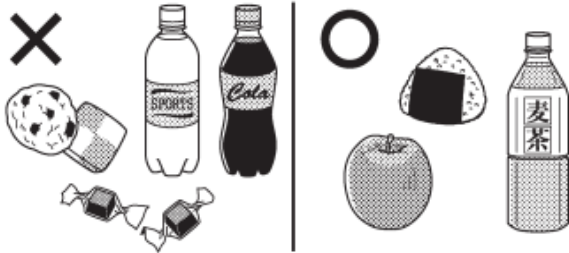
歯についた歯垢^{しこう}は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ+αを使ってみる



歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなか为空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



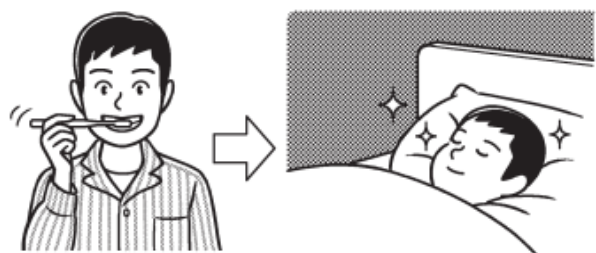
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。