

ほけんだより 11月号

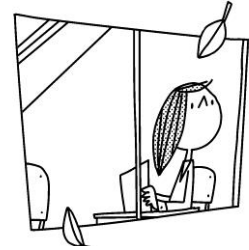
令和2年11月4日(水)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。11月7日(土)は立冬です。

高松体育大会は、無事に終わり、皆さんの勇姿を見ることができ、素晴らしい大会でした。

これからの季節は、頭痛や腹痛を訴えて保健室に来室する人が増えてきます。今年は、コロナ対応とインフルエンザ対応にも気を付けなければいけません。

感染の情報を確認しながら、予防対策を続けてください。



11月8日は「いい歯の日」です！

11(いい)8(歯)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。
歯科検診・・・12月1日(火)3年・2日(水)2年・4日(金)1年

◆あらためて考える「かむこと」の大切さ

私たちが生きていくために必要なことの一つに「食」があります。栄養のバランスを考えて、「何を食べるか」ももちろん大切なことですが・・・、最近では、「どう食べるか」という点も注目されています。つまり「かむこと」の大切さを見直してみようということです。かむためには、歯が必要です。食べ物をよくかんで食べることによって、私たちは様々な効果を得ています。

「かむこと」の効果

- 唾液(だえき)がたくさん出て、むし歯になりにくい
- あごの骨や筋肉が鍛えられる
- 脳を刺激して、脳の働きを活発にする
- 食べ過ぎをふせぐ



かむ回数を増やすポイント

- ① 食べ物を水分で流しこまない
- ② テレビなどを見ながらの、「ながら食べ」をしない
- ③ かみごたえのある食べ物を積極的に食べる
- ④ 食事を作るときは、食材を大きめに切る



自分の歯で「かむこと」を意識して食事をしてみましょう！