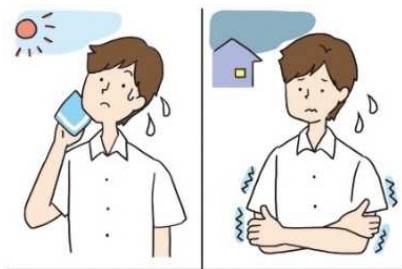


# ほけんだより



令和4年6月3日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 No.4



6月に入り「衣替え」の季節になりました。間もなくやってくる夏本番に向けて、涼しげな半そでや、スカートや、短パンなどの服装も、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ梅雨季に入る、この時季は、そのときの気候によって、やや肌寒く感じることもあります。「梅雨寒(つゆざむ)」という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は、急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気、気温などの予報もチェックし、シャツやブラウスだけ長袖にしたり上着を持っていったりして状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように注意しましょう。



## 食中毒に注意しよう！

梅雨の時期は細菌性の食中毒が増加します。湿度や気温の高い梅雨の時期は、細菌の活動が活発になり増殖しやすくなるためです。

食材の生焼け、生で食べる刺身などは注意が必要です。また、お弁当なども管理の仕方によっては細菌が増殖することがあります。食事の前には必ず手を洗いましょう。手指消毒も忘れずにしましょう。



## “食中毒注意報”発令中！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？

つけない



手・調理器具・  
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは  
早めに食べる

やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。





6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。この機会に歯や歯肉など口の中の健康について考えてみましょう。むし歯や歯肉炎を防ぐため食後の歯みがきをしっかりとしましょう。時々鏡を見て、むし歯だけでなく歯肉が赤くはれて歯肉炎になっていないのかもチェックしてみましょう。むし歯になりにくい生活習慣を続けるように心がけてください。

## 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣

### 歯肉炎をチェック



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

## 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」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”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で、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



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※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

### よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



食べる時には、ひと口ごとに30回く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。