

ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切なてがみ ～

宇部市立厚東川中学校

令和3年6月7日

養護教諭 戸川尚美

No. 3

6月のめあて

保 健	食中毒について知り予防しよう 歯を大切にしよう
給 食	よい姿勢で食べよう

6/4（金）～6/10（木）歯と口の衛生週間です

みなさんは、歯と口についてどのくらい知っていますか。新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをすることが当たり前の生活が1年以上続いています。マスクをすると息苦しさを感じ、口呼吸になりやすいそうです。口呼吸が多くなると、口の中が乾燥し、だ液が減ります。だ液には、①食べたものの消化を助ける（デンプンを分解）、②口を湿らせて発音をスムーズにする、③歯についた食べかすや細菌を洗い流す、④歯についた「酸」を中和する、⑤口の粘膜をばい菌から守る役割があります。だ液が減ると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

だ液を出すためには、ひと口30回以上よくかんで食べること、かみ応えのある食材を使ったり、梅干しやレモンのような酸味のあるもの、昆布や納豆などを選ぶとよいので、おうちの方にも相談して取り入れてみましょう。



★6月10日（木）は、歯科検診です。自分の口の中の様子をしっかり診てもらうために、朝と給食後の歯みがきはいつもよりていねいに行いましょう。

しょうねつじゅんか
汗をかいて「暑熱順化」



風呂（湯船）で

軽めの運動で

暑熱順化とは、体を徐々に、暑さに順応させていく（暑さに耐えられる体をつくる）ことです。5月末から気温や湿度が高い日が急に多くなってきました。熱中症への対策が必要になってきます。冬の間に鈍っている汗腺を刺激して、汗をかくことに慣れていきましょう。

気温や湿度を考えて服装を薄着にしたり、家庭から持参している水筒の大きさが一日に必要な十分の量であるか見直してみたりしましょう。

黒崎先生と一緒に、“こころ”の学習をしました

思春期グローイングハートプロジェクト(GHP)として、全学年で黒崎スクールカウンセラーに授業をしていただきました。今回は、自分の気持ちを言葉にし、嫌な気持ちを変えるためにできる行動を探すことについて教えてもらいました。

気持ちについて考えすぎるよりも行動を変えた方が気持ちを変えることに効果的であることに気づくことができましたね。

自分の気持ちを変えることが必要な場面になった時の対処方法として、別のことをする、好きな音楽を聞く、その場から去る、おいしいものを食べるなど多くの意見が出ていました。今回の授業で学んだ方法を生活の中で思い出し、自分の気持ちを変える方法が必要となった時には、ぜひ活用してみてください。



体と心の健康はつながっているよ。元気がないときには相談してね。



食事は2つの三角形をつくり、よい姿勢で

私たちが、食べ物を食べ飲み込むとき、口から食道を通して胃に流れていきます。

背中を丸めていたり体を傾けていたりして姿勢を悪くすると食べ物の流れが悪くなり、胃腸の消化吸収にも悪影響が出ます。

食事をする時には、二つの三角形を意識してみましょう。

よい姿勢をつくるポイント

- 頭・膝・腰を結ぶ線と、膝の裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう。
- 体と机の間は、こぶし1つ分くらい開けましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、外食をする機会が減り、人目を気にしながら食事をするのが少なくなっていますが、食事のマナーは大人になってからも必要です。

二俣瀬小学校の栄養教諭 藤田千恵子先生が、食事の正しいマナー習得のためにチャレンジ内容を学校に送ってくださっています。

少しずつ様々なマナーを身につけ、食事をより楽しめるようにしましょう。

