

保健だより 6月号

令和4年6月7日
湖南高校保健室

6月に入り「衣替え」がありました。制服も半そで・生地が薄めの夏服になりましたね。暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備です。ただ、湖南町の朝や夕暮れ時はまだまだ気温が低い日が多くあります。風邪をひいたり、体調を崩すことがないように上着を準備するなどして体温の調節をはかりましょう。



始めてください! 紫外線対策

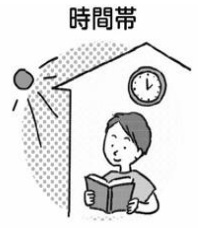
「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるころに対策を始めれば・・・そんな風に思っている人もいるかもしれません。しかし、実は1年の中で紫外線が最も強くなるのは5月～8月。実はもうピークの時期なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないと言われています。早めの対策を立てておきましょう。



服装
つばの広い帽子、長袖やアームカバー、手袋など



日焼け止め
こまめに塗る。運動など用途で使い分けを



時間帯
10～14時ごろは外出を避ける

あなたはちゃんとみがけてる?

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

むし歯がでやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

1タイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

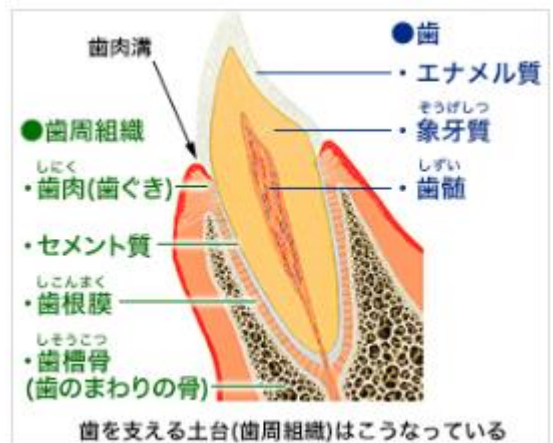
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといいよ

歯を失う最大の原因は歯周病!!

歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気です。歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間に歯根膜という線維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています。むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。日本人の40歳以上の約8割がこの病気に罹っています。



今週は、「朝食を見直そう週間」です!



朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

また、朝食の内容を見直すとともに、栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えたり、家族といっしょに朝食づくりの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう。

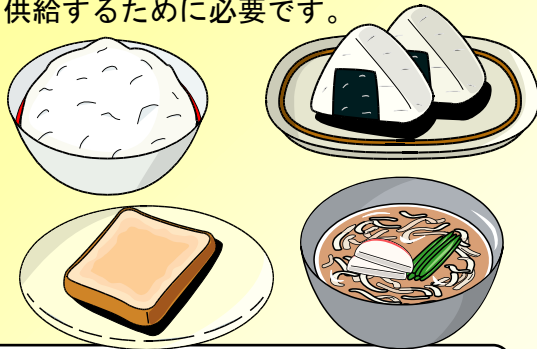
朝食づくりのポイント

主食 主菜 副菜 汁物をそろえよう!

朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。自分手帳にも資料がありますので、見てください。

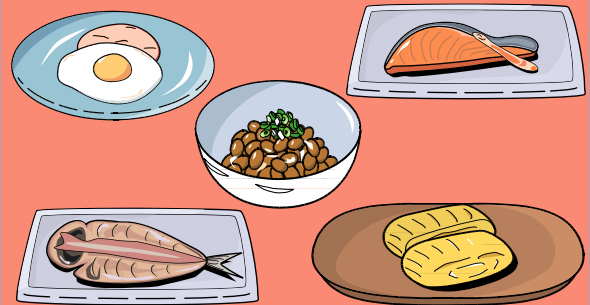


主食 ごはん・パン・麺類など
炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



ご飯は、パンや麺などの粉よりも、ゆっくりと消化されるため、腹もちがよいといわれます。

主菜 肉・魚・卵・豆など
たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



忙しい朝は、短時間に調理できる納豆や卵料理を取り入れると、簡単にたんぱく質を摂ることができます。

副菜 野菜・芋・海そうなど
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切干大根やヒジキの炒め煮などを作り置きしておくのもよいでしょう。

汁物・飲み物
水分や、野菜を補うことができます。



野菜や芋・海そうをたっぷり入れた、具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に野菜が摂れる料理です。

プラスもう一品



果物 新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。

朝ごはんを食べていますか??朝は前の日の夕飯から時間が経っているので、体の中はエネルギーのもとがなく、からっぽの状態になっています。そのため、朝ごはんは、カラダのエネルギーになり、また、眠ったカラダを目覚めさせるスイッチにもなります。