

生徒ほけん だより 6月

保健委員会副委員長

雨が降る時期に咲き始めるあじさい。ピンクに紫、青や白などの花の色は、土の状態(土の酸度)で決まります。なかには、ハートの形のあじさいも。雨で憂鬱な気分もこんなあじさいを見つけられたら、ラッキーな気分になるかもしれませんね。



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むしろ暑い6月は、夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応してないので、夏に熱中症になりやすい!
からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ① 半身浴で汗をかく
- ② ウォーキングで汗をかく
- ③ 自転車で汗をかく



インタビュー (噛むと良いことって何ですか?)

プロ野球選手

試合中に歯を食いしばると、力が発揮できるんだ。普段からよく噛んで食べるから、試合中もしっかり歯を食いしばれるのさ。



発明家

よく噛むと、脳に血液がめぐって脳の働きが活発になるのじゃよ。
あ! またすばらしいアイデアを思いついたぞ!



よく噛んで食べると「体カアッ?」

よく噛んで食べると「脳がよく働く」

美食家

よく噛んで食べると、だ液が出て食べ物の味がよくわかるわ。それに、噛むことが消化を助けるから、いつでも快便なの。今日もおいしいディナーが楽しめるわ~



よく噛んで食べると「味がよくわかる」「快便」

アナウンサー

たくさん噛むと、口の周りの筋肉が発達するからハキハキとニュースを読むことができるわ。それに、だ液が歯をきれいにするから、口のなかはいつでも健康。白くてキレイな歯でテレビにうつることができるの。



よく噛んで食べると「発音がはっきり」「むし歯予防」

他にも...よく噛んで食べることが、がんや肥満の予防につながることもわかっています。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です!

