ほけんだより 6月

令和７年６月 13 日発行
大 島 高 校 保 健 室

６月は「歯と口の健康週間」＆「食育月間」

歯と食育に関するクイズ

×❶よそ見をしながら食べると顔を形づくる筋肉や歯並びに影響が出てくることがあります。
○❷食べるときは足をぴったりと床につけて，正面を向いて背筋はまっすぐにしましょう
×❸しっかりと噛むためには，まっすぐに背筋が伸びた姿勢をとることが大切です。
　よそ見しながら食べると，顔を向けたほうの歯ばかりで噛む癖がつき，顔の筋肉の発達に左右差が出てきます。また，片方の歯がすり減ってかみ合わせの高さが低くなり，頭が傾いてしまうことがあります。

○❶ある実験では和食は約 1,000 回，ファストフードは約 560 回という結果が出ています。誤飲に気をつけながら，かみごたえのある食べ物にチャレンジしてみましょう！（例：普通の白ご飯より雑穀米や具材の入った炊き込みご飯，耳のついたトーストなどは噛む回数が増える）
×❷よく噛むことを意識するために，食事中はなるべく水やお茶，ジュースなどの飲み物を飲まないようにするのがよいでしょう。よく噛んで唾液を分泌させながら，素材を味わって食べましょう。飲み物は食前・食後にとるのがオススメ！

×❶縄文人の顔。昔のほうがよく噛む食事を食べていたので顎がしっかりしています。
×❷現代人の顔。
○❸よく噛むことがなく，顔の筋肉が上手く発達しないとこのように顎や頬が細くなるのでは，と予想されています。
☆よく噛むことは歯並びとも密接に関わっている
・歯を支えるあごの骨の発育が促されると，歯の並ぶスペースの確保につながる
・頬や口の筋肉が発達すると，バランスのとれた位置に歯が並ぶ

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。

声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう