



# 保健だより

東日本国際大学附属昌平中学・高等学校保健室

## 衣替え、気候に合わせて工夫をしましょう！

6月に入り、みなさんの制服は「衣替え」で夏服になりました。涼しげな半袖シャツやブラウス、パンツやスカートも冬服に比べて薄めになりました。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつです。

ただ、この時季は「梅雨寒（つゆざむ）」という言葉もあるように、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・気温の予報などをチェックして、シャツやブラウスを長袖にしたり、ベストやカーディガンを着用するなど、状況に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないように注意しましょう。



## 雨の日は気をつけて！！

- 側溝の上のグレーチングやマンホールの上などが、濡れてすべりやすくなる。
- 傘をさすと、前からくる自動車などが見えにくく、近づいてくる自動車などの音が聞こえにくい。
- 傘をさしながら自転車に乗ると、前が見えづらくなるだけでなく、バランスもとりにづらくなって倒れたり、自動車や人とぶつかるなど、大きな事故につながるおそれがある。



横にして持つと、後ろの人にカサの先が向いてとても危険です。小さい子どもではちょうど顔や目の位置に！

電車内で座っている人に濡れたカサが当たったり、水滴がたれたりして迷惑をかけていませんか？



**カサの先に注意して！**

**雨に濡れた傘を持って公共交通機関を利用するとき。傘を持って歩くときのマナーにも十分に注意しましょう。**





## 6月4日～6月10日まで「歯と口の健康週間」

### 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によって、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



食べるときには、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。