

# 6月 保健だよ!

愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R4.5.25

梅雨の季節は湿度が高く、蒸し暑かったり急に肌寒くなったりと、気温の変化が激しいです。生活習慣を整え、体調管理には十分気を付けましょう!

## あらためて考える「噛むこと」の大切さ



### 噛むことの効用とは?

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ  
→肥満防止



唾液がたくさん出る

※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



水分(汁物や水)で流し込まない

「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる

食べる時には、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。

5月26日、6月9・16日には歯科検診が行われます。検診を受ける前に、丁寧に歯磨きを行いましょう。磨き残しの多い、奥歯の溝・歯と歯の間・歯と歯肉の間・歯並びが悪いところを意識しながら、丁寧に磨きましょう。

## 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。

前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。

飛沫が飛び散らないようにする工夫

洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

## 雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」といませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな?



### 青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

### 五月雨

梅雨どきに長く続く雨(旧暦5月は今の6月にあたることから)

### 送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

### 小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

### 白雨

夏の夕立