

# ほけんだより 6月

座間市立相模野小学校 保健室 2021年6月号

雨降りの日が多くなる季節となりました。雨が降った日は肌寒かったり、晴れた日は急に暑くなったりと、気温差の大きい日が続いています。

学校では換気のために常に廊下や教室の窓を開けています。気温差に対応できるように、着脱しやすい薄手の上着を持ってくるといいと思います。



## ～マスクについてのお願い～

昨年度から引き続き感染症予防のためのマスク生活が続いています。

布製のマスクを使用している場合、使用しているうちにゴムひもが伸びてしまいます。ゴムひもが伸びていると、マスクを正しく着けることができません。

ご家庭でお子さんのマスクをチェックして、ゴムひもが伸びてしまっていないか、サイズがまっているか、ご確認をお願いいたします。



## 耳鼻科検診についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のための指針にしたがい、今年度も咽頭の検査は行いません。また2年生以上については、昨年度の耳鼻科検診で受診の勧めがあった児童のみピックアップ対象となります。気になる症状がある場合は、かかりつけの耳鼻科を受診していただくようお願いいたします。

ジメジメ、ベタベタ…

# 「はだ着」「着がえ」でスツキリ!

6月は雨の多い時期。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿度も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタして体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふきとることが大切です。そして、気持ちよくすごすためのポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。



はだ着はつけていると汗をすいとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。着るものがふえるのであつくなってしまうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。

あせをかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、あつい季節をのりきりたいですね!

たくさんかかると食べると、ムシムシムシムシがもりもりします

➡ **おいしく食べられる**



苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。

➡ **消化を助ける**




たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形になり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。

➡ **食べ過ぎを防ぐ**



たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

➡ **脳を刺激する**




食べものをかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の動きを高めたりすると考えられています。

➡ **表情 ゆたかに**



たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

「かむ」かって、どのくらい? 

ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらいかめばいいの? 

「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。

参考: 『驚異の小宇宙・人体別巻2 ビジュアル人体データブック』日本放送出版協会