

# 元気だより 6月号

H26.6.5 岡山県立水島工業高等学校 保健室

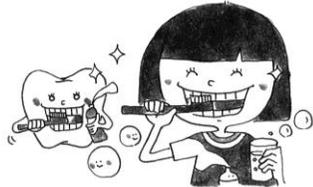
暑い日が続いていますね。しかし、曇りや雨の日が多いこの時季には、「梅雨寒」と言  
って、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑  
くなることもあります。そのため、その日、そのときの天候に合わせて服装をうまく調  
節し、梅雨時を健康に過ごしましょう！



6月4日 ~ 6月10日 2014年の標語

## 「歯と口は 健康・元気の 源だ」

### 噛むことはウェルカム



近年の食べ物は軟らかくて噛みやすい物が多く、噛む回数や噛む時間が昔と比べて減  
っています。昭和30年代と現代の1回の食事で比較したところ、

- ・昭和30年代・・・噛む回数：856回、噛む時間：9分29秒
- ・現代・・・噛む回数：487回、噛む時間：7分35秒

という結果が出ています。(亀田製菓 HP より)

また、近年よくみられるのが飲み物で流し込む食べ方です。水分をとることは大切で  
すが、よく噛まずに飲み物で流し込むと、唾液と混ざらず消化されにくくなり、胃腸へ  
の負担が大きくなります。

#### よく噛むことでこんな良いことが！

- 唾液の分泌がさかんになり、むし歯や歯周病の予防になる。
- 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。
- 脳が刺激されて、記憶力などの学習能力を向上する。
- α波が出て、頭をスッキリさせる。
- あごや筋肉が発達し、歯並びを整える。



### 早めに治療を済ませましょう！

治療の必要な人には、治療指示書・精検指示書を渡して  
います。もらった人は早めに受診しましょう！



## 熱中症対策

この暑さのため、体が暑さになれず、体調不良を訴える人もい  
ます。各自で熱中症予防をしましょう！とくに「水分(飲み物)」  
を用意してきましょう！



### 《水分補給のポイント》

#### ◎水分をこまめにとる

- ・休憩時間・運動前・運動後などには水分をとりましょう。



#### ◎汗をたくさんかいた場合は塩分も補給する

- ・スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)の用意をしましょう。



## 食中毒~3原則+αでしっかり予防~

6月~9月頃を中心に、高温多湿の環境下ではとくに厳重警戒を要する食中毒。食品・  
調理器具を扱う上での3原則『(細菌を) につけない・ふやさない・やっつける』は必  
須ですが、その他に注意したいポイントを紹介します。

#### ① 「とりあえず冷蔵庫」は危険！

梅雨時の強い味方といえば冷蔵庫。  
でも生ものや残り物はとりあえず・・・  
という安易な考えは禁物です。あくま  
で一時的な保存方法として活用しまし  
よう。

#### ② 「消費期限」を守ろう！

\* 生鮮食品や加工食品など、傷みやすい  
食品には、「安心して食べられる期限」  
があります。なお、似た表示に『賞味  
期限』がありますが、「おいしく食べ  
られる期限」で、切れてもすぐに傷む  
わけではありません。



## エアコンは上手に利用しよう

エアコンの使用が始まっています。冷房で体の表面の温度が下がると、全身の血行が悪  
くなります。上手に利用し、体調管理をしましょう。

#### ~エアコン使用時の注意事項~

- ① 衣服を工夫する、下着をきちんと着るなど、体を冷やさないようにする。
- ② ひざかけ・タオル等で冷気が直接あたらないようにする。
- ③ 換気をこまめにする。