



令和5年11月6日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

盛り上がったね，文化祭🎵

先日の文化祭では，合唱，総合的な学習の時間・委員会や部活動の発表，有志発表などでみなさんの真剣な姿や楽しむ姿をたくさん見る事ができました。

保健委員会では，ストレスについてクイズや劇を交えて発表しました。もうすぐ期末テスト，3年生は受験の時期になります。ストレスとうまく付き合って自分の力を発揮してほしいです。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症，感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや換気といった基本的な感染対策を引き続き心がけてすごしましょう。



がん教育（3年）がありました！

広島大学病院 岡本先生にお越しいただき，「がん」という病気の概要や予防（生活習慣，検診の大切さ）についてわかりやすく教えていただきました。

生徒のふり返り

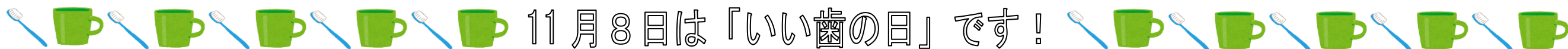
- ・がんはどうやってできるのか知りたかったので知ることができてよかった。
- ・2人に1人もがんになってしまうなんて，恐ろしいと思った。しかもその内3人に1人が死亡すると聞いて，マジで食事とか寝る時間などの生活習慣を考え直していく必要があると感じた。長生きするためにも，生活を今からでも変えていきたい。
- ・私は今までがんと治らない不治の病のように思っていました。でも今日の講演を受けてみて，正しい情報を持ち，しっかり意識していれば治る可能性も十分にあるんだと分かりました。
- ・大人になったらきちんと健康診断に行き，早く病気を見つけ，治したいです。



リラックスタイム11月の予定（変更は保健室前のカレンダーで伝えます）

①週1回（原則水曜日）の朝休憩（7:40～8:00）

②放課後 **1年** 9日（木） **2年** 16日（木） **3年** 27日（月）



11月8日は「いい歯の日」です！

今月の保健目標は「よく噛んで食べよう」です。みなさんは「**ひみこのはがーぜ**」というフレーズを聞いたことがありますか？これは，噛むことによる良いことを表したものです。

- ① **肥満防止**（食べすぎを防ぎます）
- ② **歯の病気予防**（唾液によりむし歯や歯肉炎を予防します）
- ③ **味覚の発達**（味がよくわかるようになります）
- ④ **がんの予防**（唾液に含まれる酵素が関係しています）
- ⑤ **言葉の発達**（顔の筋肉が鍛えられます）
- ⑥ **胃腸快調**（胃や腸で消化されやすくなります）
- ⑦ **脳の発達**（脳の働きが活性化します）
- ⑧ **全力投球**（力いっぱい活動できます）

「一口30回噛みましょう」と言われたことのある人もいると思いますが，なかなか難しいです（やってみてください）。よく噛んで食べられるように工夫できることがあります。自分にできると思ったことはぜひやってみてくださいね！

ゆっくり味わう

急いで食べないように気をつけましょう。食べすぎを防ぐことにもつながります。一口ごとに箸を置くことを意識すると良いですよ。



自然に飲み込めるまで噛む



口の中に食べ物がある間は飲み物などの水分をとらないようにしましょう。飲み物で流し込むと，食べ物が細かくないうちに胃に送られるので消化にも良くないです。

噛み応えのある食べ物を選ぶ

おやつや食材を自分で選んだり調理したりするときは，柔らかいものばかりでなく，硬い食べ物も取り入れましょう。調理の場合は具材を少し大きめに切る，歯ごたえを残すような調理方法にするのもおすすめです。



11月の保健目標

よく噛んで食べよう

【参考文献】
歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク（日本歯科医師会）8020<http://www.jda.or.jp/park/>