

ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校
保健室
9月13日

よく噛んで食べよう
(3年生)

発育測定の前に保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

約2000年前と現代の食事を比べてみると、ちがうことがたくさん！
現代はおいしくて食べやすい食事ができますが、歯（歯並び）にとっては…

昔と今のかむ回数 (1回の食事)



弥生時代の食事



回数 3,990回

時間 食事時間51分

現代の食事



回数 620回

時間 食事時間11分

少年写真新聞社「育てようかむ力」2004

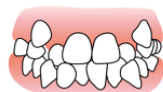
あごの形の変化と歯ならび



鎌倉時代



現代



歯ならびのみだれ



あごのいたみ

噛む回数が減ってきた現代の人は、昔の人よりあごが細くなっています。そのため、歯並びの悪さやあごの痛みなど、よくない影響が出ている人もいます。

よく噛んで食事をすることは、いいことがいっぱい！

合い言葉は

“ひみこのはがいで”

ひみこのはがいで

- 【ひ】ひ満予防
- 【み】味覚をよくする
- 【こ】言葉の発音がはっきり
- 【の】脳がよく働く
- 【は】歯の病気予防
- 【が】がんの予防
- 【い】胃腸の働きをよくする
- 【ぜ】全身の体力アップ
(全力を出せる)



学校食事研究会
日本咀嚼学会

せきエチケットについて

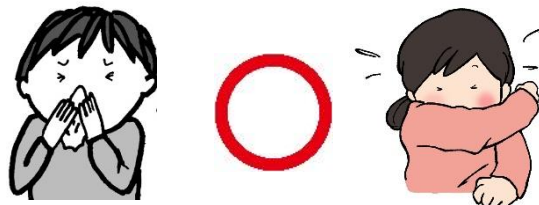
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

心 ぽかぽかコーナー

ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。

