

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

ひみこの食育標語

**ひみこのはがーぜ**  
『よく噛む』8大効用

よく噛むことには 8 つのすごい効果があります。よく噛んで健康になろう!

- 『ヒ』・・・肥満予防
- 『ミ』・・・味覚の発達
- 『コ』・・・言葉の発音ははっきり
- 『ノ』・・・脳の発達
- 『ハ』・・・歯の病気予防
- 『ガ』・・・ガン予防
- 『イ』・・・胃腸快調
- 『ゼ』・・・全力投球

5月病予防のポイントは質の高い睡眠!!

心身バランスの鍵を握るのは「セロトニン」

セロトニンとは、“しあわせホルモン”と呼ばれる脳内ホルモンです。

緊張やストレスに対抗する際に、脳からセロトニンが分泌され、セロトニンの分泌量が減ったり、働きが制限されると、心身のバランスを取りづらくなります。

セロトニン分泌の鍵は、“睡眠の質”

セロトニンの分泌には、質の高い睡眠を確保できているかどうか重要です。

睡眠の質を上げるための方法

- ・起床時刻を一定にする
- ・適度な運動をする
- ・ブルーライトは寝る1時間前から見ないなどがあります。

睡眠の質を上げて、心身ともに健康に過ごしましょう!

孤独感を感じると抑うつ症状が悪化しやすいといわれているので、“信頼する人に話を聞いてもらう”のもおすすめです。



新型コロナウイルスに負けない食事

ウイルスに対抗するには免疫力をアップすることが大切です!

免疫力をアップするには、5大栄養素のそろったバランスの良い食事をとりましょう。

5大栄養素とは、

**\*糖質** (ごはん・パン・麺)・**脂質** (バター・マーガリン・マヨネーズ)

炭水化物は、糖質と食物繊維の2つに分けられ、糖は脳が体を動かすのに必要なエネルギーになります。

脂質は、少量でも多くのエネルギーを得られる効率の良いエネルギー源です。

**\*タンパク質** (肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)

タンパク質はカラダをつくる筋肉、内臓、皮膚、血液などカラダの主要な構成成分です。タンパク質を構成するアミノ酸は20種類あります。そのうち9種類は体内で合成できないため必須アミノ酸と呼ばれており、食事から補う必要があります。

**\*ビタミン** (緑黄色野菜・果物)・**ミネラル** (海藻・魚・乳製品)

ビタミン・ミネラルはエネルギーにはなりませんが、タンパク質、脂質、糖質の分解・合成を助ける働きを持ち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。



募集中

- ・保健だより製作
- お手伝い
- ・体育大会の救護
- ボランティア

募集しています。  
手伝ってくれる人は  
保健室に声をかけて  
ください!