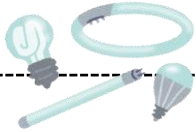


今月の健康目標
歯を大切に、健康に過ごそう！



照度の調査

5月26日に学校薬剤師の佐野先生に照度を調査してもらいました。

照度調査は、学校環境衛生基準に基づいて明るさなどが適切であるかを検査・指導してくれます。黒板・教壇周辺や、生徒の机上の明るさが適切か、まぶしくないかなど、活動・教育に支障のないように測定・調査してもらいました。

調査の結果、天気の良い日は、カーテンを使用し、教室内の明るさを調整するようにと教えていただきました。照度・採光は、目の疲労や近視などに影響し、学習効果、精神面や日常生活にも影響を及ぼします。気を付けましょう。

定期健康診断の結果返却

今年度も健康診断を無事に終えることが出来ました。健康診断の結果は、保護者懇談の際に、担任の先生から返却してもらいます。歯科眼科受診勧告書も一緒に返却してもらうので、必ず受診するようにしましょう。

学校医さんが、歯が白濁していて気になる子が数人いると教えてもらいました。

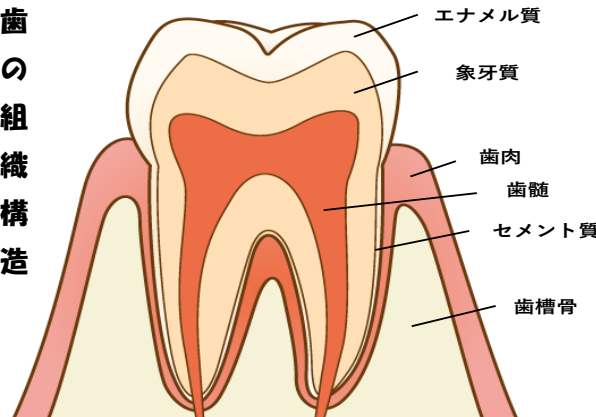
歯の白濁は虫歯の初期段階と考えられています。歯の表面のエナメル質にあるカルシウム成分が少なくなり、もろくなって白く濁ってしまいます。歯の表面が白くなっているだけなので、虫歯の穴のようなものはこの時点では見られませんが、この状態が長く続くと、虫歯の穴ができてきます。初期段階の軽い症状の間をしっかり治療して直しておきましょう。

清涼飲料による口腔内への影響

清涼飲料には砂糖がたくさん含まれているため、普段から飲むことが習慣化すると虫歯や酸蝕症のリスクが高まり、飲み続けると急性の糖尿病になる恐れもあります。

酸蝕症：飲食物に含まれる酸や胃液の酸によって歯が侵食され、エナメル質表面から溶ける病気です。

歯の組織構造



スポーツに大切な噛むこと

1. 筋力への影響

運動中にしっかり噛み締めることで、首回りや運動中における足などの筋力がアップする。

2. 平衡機能への影響

上下の歯でしっかり噛み締めると、身体の関節が固定されやすくなり、姿勢が安定する。

3. 脳機能への影響

噛むことで、認知機能をつかさどる前頭前野の血流がよくなり、集中力・判断力が高まる。

朝ごはんは体の目覚まし！

誰もが忙しい朝の時間。簡単にすませてしまいがちなことが多い朝食ですが、実はとても大切な意味を持っているのです。

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝食を抜くと、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が続くことになり、勉強の集中力も上がりません。朝ごはんは体にとって1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っているのです。

バランスのよい朝食に必要な3つの栄養素

① ごはんやパンなどの「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために、大切なエネルギー源の1つです。

② 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。

朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう！

③ 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル」

体に活力をつける。また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせない大切な栄養素です。

たとえばこんな朝食はどうですか？

