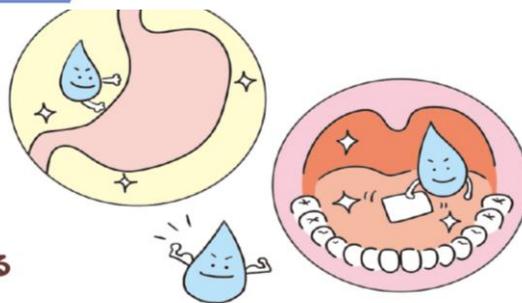


今月の  
保健目標

## 歯の健康を考えよう！

### こんなにある！ **唾液**のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりと、よくかんで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。唾液には、このようにたくさんの働きがあります。歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よくかんで唾液をだすことは欠かせません。

## 熱中症対策「暑熱順化」について知ろう！

「暑熱順化（馴化）」とは、だんだんと体を暑さに慣れさせることをいいます。暑熱順化のためには、実際に気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことです。体が暑さに慣れると血液循環がよくなり、効率よく汗がかけるようになります。大量の汗をかいても適切な水分補給をすれば体液のバランスが回復し、熱中症になりにくくなります。

### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

#### ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング  
運動目安  
30分

ジョギング  
運動目安  
15分

頻度目安  
週5回



#### サイクリング

運動目安  
30分

頻度目安  
週3回



#### 適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日



#### 入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安  
2日に1回



※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。

個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。

暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

# 「けが予防&健康維持大作戦」始まりました！

## 5月の第1回学校保健委員会で学んだこと・心に残ったこと

ストレッチと適度な運動は毎日の健康をサポートするということが分かった。

運動の前と後は、ストレッチをしたほうがよいこと。

運動をすると体も心もスッキリすること。

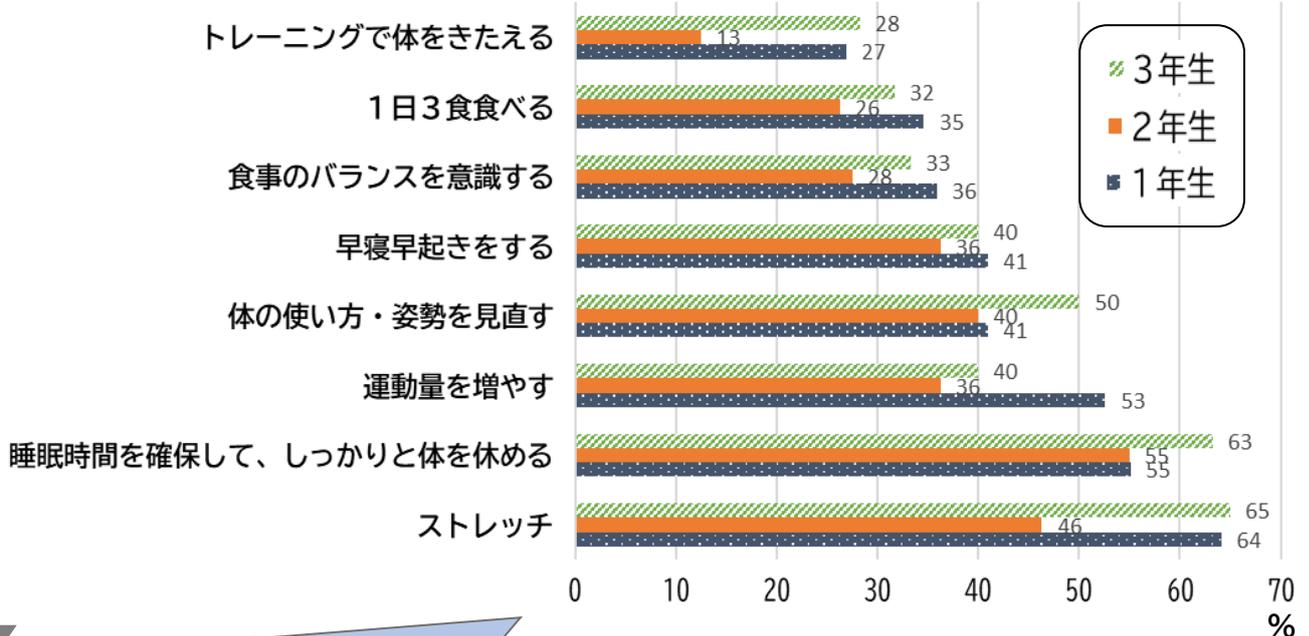
スマホを触るときの姿勢などが自分の身体に負担をかけてしまうこと。

規則正しい生活リズムをつくることは、怪我や生活習慣病などの予防になり、とても重要であること。

講演会で体験したように少しのストレッチでも毎日続けると大きな効果を感じられるので続けることが大切だと思った。

しっかり食事を取ることで、栄養補給ができ、元気になれることが心に残った。

## 6月中に頑張りたいことや目標を決めました。複数選んだ生徒もたくさんいました！



7月には、今回決めた目標について振り返り、次の目標を立てます。  
自分の生活リズムや体調について振り返り、けが予防&体づくりに取り組みましょう！

## 第1回チャレンジ弁当、もうすぐです！

- ・ 実施日：6月29日（土）
- ・ 今回のテーマ：「栄養バランスのよいお弁当」

第1回学校保健委員会で、けがをしにくい体づくりのためには「栄養バランスのよい食事」をとることも大切だと学びました。保健委員会で、今回のテーマを考えました。テーマに合わせ、自分なりのお弁当を作ります。

1年生は、初めての取り組みです。2・3年生も、これまでのチャレンジ弁当を振り返って、自分なりに目標をもって楽しんで取り組めるとよいです。おすすめの食材や、お弁当づくりのコツなどをうちの人にインタビューしてみるのもよいですね！

