



令和6年度  
松山商業高等学校  
保健室・生徒保健委員会

4月から健康診断を行い、ほとんどの日程が終了しました！それぞれの結果は配付しているところです。しっかりと内容を確認しましたか？異常の疑いがあった人は、なるべく早く病院を受診しましょう。今回、異常が見つからなかった人は、健康な状態を維持できるように、どのような生活をするべきか考えてみましょう！



## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

「食」は、私たちの生活を支える大切な要素の1つです。栄養のバランスを考えることは重要ですが、「どう食べるのか」も重要です。今回は、「噛むこと」の大切さについて考えてみましょう。私たちは、食べ物をよく噛むことによって、さまざまな効用を得ています。



### ◎ 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べ過ぎを防ぎ肥満防止になる



だ液がたくさん出る

だ液がたくさん出ると … 食べ物の消化を助ける、虫歯や歯周病の予防をする  
味覚を発達させる、滑舌がよくなる

### ◎ よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



水分（汁物や水）で流し込まない

「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物を食べる

ひと口に30回程噛むことが理想とされています。噛む回数を数えたり、ひと口ごとにお箸を置いて食べたりして、しっかりと噛むことを意識しましょう。

### 口の健康はスポーツに関連あり！！！！

一流のスポーツ選手は、身体だけでなく「口の健康」にも気を使っているそうです。

力を籠めるために歯を食いしばるとき、むし歯があったり、歯周病だったりすると、うまく力が伝わらず、パフォーマンスに影響があるからです。

病院受診の時間をとるのは難しいかもしれませんが、練習の成果をしっかりと出すためにも、受診勧告をもらった人は早めに受診することをお勧めします！！！！

# 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

暑い夏に体調を崩さず健康に過ごすためには、うまく汗をかき、体温調節することが大切です。スポーツの現場では、高温環境に体を慣らすことを「暑熱順化」といいます。以前は梅雨の間に暑さに慣らされ、身体は自然に「順化」していましたが、冷房機器を使って過ごす人が増えた今では、意図的に「順化」しなくてはならなくなっています。暑い夏に体調を整え、熱中症や夏ばてを防ぐためには、今から意識的に暑熱順化を心掛けることが大切です。

例えば・・・

- 自転車やウォーキングで汗をかく
- 浴槽につかって汗をかく
- 冷房の設定温度を高めにしたり、涼しい時間帯は室内に外気を取り入れる等して、高い気温への慣れを促進する

汗をかいた後は、  
水分補給を忘れずに！！



10日ほどで順化できるといわれていますが、運動不足や暑さに体をさらさない日が続くと、効果は薄れてしまうため、継続することをおすすめします。

**保健委員 Pick Up ! 担当 2年2組 宇佐川さん・川田さん  
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～**

日本の歯磨きの歴史は、仏教徒とともにシルクロードを経て中国を渡り、さらに朝鮮半島を経由して日本に伝わったそうです。歯磨きをすることにより、邪気を払う効果があるとされていました。

日本では健康のために歯磨きをしますが、アメリカでは身だしなみとして歯磨きをします。テレビや雑誌に登場するようなタレントはもちろん、留学生や職場の同僚なども含め、歯が黄ばんでいたり、黒ずんでいたりする人は、なかなか見かけないようです。それだけに、歯磨きに対する意識も非常に高くなっているのです。

私は、アメリカ人は大雑把というイメージがあったのですが、とても歯に関心があることに驚きました。逆に日本人は、平均寿命が延びる一方で、歯の寿命も伸ばすことが課題になっているようで、衝撃を受けました。歯を失うと、全身の健康が損なわれるといわれているので、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を頑張りたいです。

(2年2組 川田さん) 出典：ORAL FIRST、ハミテク Navi、全国健康保険協会



梅雨の時期は、湿度が高くなり体調を崩しやすい季節です。気温も低い日が多く、薄着で寝てしまうと風邪等の気道炎を起こす場合もあるので、長袖を着る等体温の管理に十分注意しましょう。また、梅雨時に多くなるのが食中毒です。食料品は、室内で保存すると細菌が増殖してしまいます。なので、食料を買った場合、なるべく早く冷蔵庫に入れて、低温で保存することが大切です。食中毒を家庭でも簡単に予防できる三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺菌する」ということです。

私は、これからこの三原則をきちんと守って、食中毒を予防し、健康管理に気を付けたいです。みなさんも、しっかり対策をして、梅雨の時期を健康に過ごしましょう。

(2年2組 宇佐川さん) 出典：仙台産業医療診療所

