

# ほけんたより7月

2018.7.17  
 平安女学院中学校  
 平安女学院高等学校  
 保健室

今月の健康目標：夏を健康に過ごそう！

## 食事や生活リズムを整えて、元気で安全な夏休みにしよう！

夏休みは、1学期の内容を復習したり、たくさん本を読んだり、海や山で体を動かしたり、また普段出来ない経験もたくさんできるチャンスです。2学期になって、成長した皆さんの姿に会えるのを楽しみにしています！

### 夏の元気に乗り切る！ 食事のポイント

- 1 量より質**  
 食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB<sub>1</sub>をとる**  
 夏はビタミンB<sub>1</sub>の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**  
 太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**  
 食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**  
 すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは  
 クレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

夏野菜は  
 トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

ビタミンB<sub>1</sub>が多いのは  
 豚肉、大豆、玄米、ごまなど

### マイルールを決めて 充実の夏休みに

- 1 早寝早起き**  
 朝 \_\_\_\_\_ 時に起きて  
 夜 \_\_\_\_\_ 時に寝る  
 朝食もいつもと同じ時間に
- 2 宿題はノルマを決めて**  
 例：1日あたり問題集●問など  
 学習は朝のうかがオススメ
- 3 家族でお手伝いの担当を決める**  
 例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど
- 4 メディアの使用は時間を決めて**  
 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間  
 夜 \_\_\_\_\_ 時には電源を切る  
 スマホ・ゲーム・テレビはだらだら過ごす原因に

ひとつでも「できた！」を増やせるように、チャレンジ！

### 夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは どうやって断りますか？

<b>大切にしているものを理由に断る</b> 「部活動で大切な試合を控えているから」「目指している学校があるから」「大事な時期なんだ」など	<b>特定の人物を出して断る</b> 「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など	<b>なぜやらないか理由を述べて断る</b> 「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など
--	--	---

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずですよ。



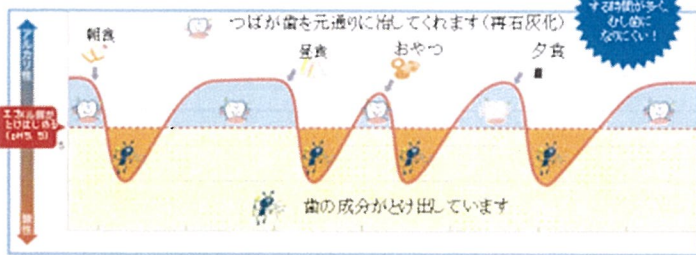


# 歯科衛生士さんのお話、覚えてますか？

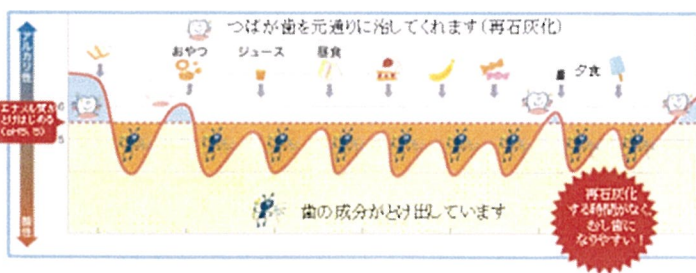


健康診断当日、中学生と高校2、3年生に対して「虫歯のリスクを減らすために～おやつやジュースの選び方～」というテーマで、衛生指導がありました。食生活から虫歯のリスクを改善するポイントは ①砂糖の量 ②飲食回数 ③時間 ④何を食べるか でした。

時間を決めてごはんやおやつを食べると...



おやつなどをダラダラ食べると...



## 食べ物によるむし菌のなりやすさの違い

むし菌になりやすい ←		→ むし菌になりにくい	
砂糖を多く含んでいる、しかも食べている時間が長い。	砂糖を多く含んでいる、しかも、長時間食べられる。	砂糖を多く含んでいる、しかし、砂糖を含んでいない、または自然の糖分で、食べかすも残りやすい。	砂糖を含んでいない、または自然の糖分で、食べかすも残りやすい。
<p>キラメル ガム(砂糖入り) アイスキャンディー(チューブ入り) アメ ソフトキャンディー</p>	<p>チョコレート 菓子の単日子 クッキー ウエハース クッキー 菓子の単日子 コーンスナック フレチトースト(ジャム付き)</p>	<p>アイスクリーム プリン アイスキャンディー セリー 加糖ヨーグルト</p>	<p>フライドポテト 干しいも にぼし チーズ りんご バナナ せんべい おにぎり みかん さつまいも ハム野菜ゼンマイ</p>
<p>清涼飲料(ジュース) やさポーション飲料をペットボトルで持ち歩いてお代わりを繰り返す飲み物</p>	<p>炭酸飲料 乳酸菌飲料 スポーツドリンク 100%果汁ドリンク</p>	<p>牛乳 麦茶 緑茶</p>	

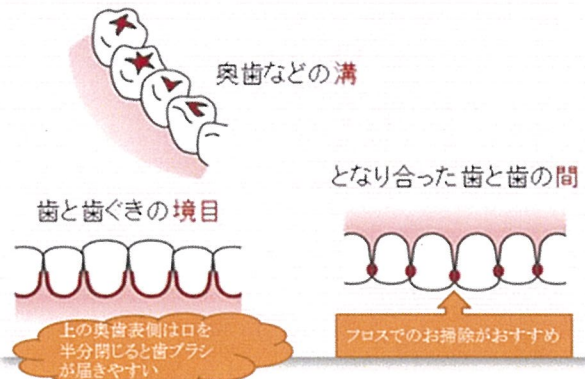
※同じ食べ物でも食べ方で虫歯になりやすさは変わる！！

キシリトールを食べるとこんな変化が！



- キシリトールの効果
- ・虫歯菌のエサにならない
  - ・虫歯菌の活動を弱める
  - ・汚れを付きにくく落としやすくする
  - ・お口の中を早く中性に戻せる

## むし菌になりやすい場所



○当日のアンケート結果○ ほとんどの人がお話のポイントがわかったようでした。

問1. むし菌になりにくい食生活の4つのポイントがわかりましたか。 問2. 食べ物によってむし菌のなりやすさに違いがあることがわかりましたか。

	(人数)			合計
	わかった	普通	わかりにくかった	
中学	117	23	3	143
高2	107	14	0	121
高3	139	9	0	148

	(人数)			合計
	わかった	普通	わかりにくかった	
中学	122	20	1	143
高2	113	8	0	121
高3	142	6	0	148

問3. 歯のどの部分がむし菌になりやすいかわかりましたか。

	(人数)			合計
	わかった	普通	わかりにくかった	
中学	127	15	1	143
高2	111	10	0	121
高3	144	4	0	148

高校1年生には、口の中の健康度チェックと生活習慣の見直しに挑戦してもらいました。口の中の状態が満点だった人は143名中5名でした！皆さん、最後に立てた目標をぜひ実行してくださいね！！

