



2023年(令和5年)11月13日
 福山市立鞆の浦学園
 保健室 多田羅 紘子
 No. 10

～インフルエンザが流行っています～

朝・夜と昼の寒暖差が大きい日が続いており、体調を崩す人が増えています。本校でも、インフルエンザにかかって休む人が増えています。感染予防策は、「石けんを使った手洗い」、「うがい」、マスク着用などの「咳エチケット」、「部屋の換気」です。一人一人が意識して予防しましょう。



歯ブラシのココに名前があるの、知ってる？

むし歯や歯周疾患を予防するには、歯みがきが大切です。歯みがきをきちんとするために必要なアイテムは「歯ブラシ」です。歯ブラシをうまく使って、むし歯を防ぎましょう。



はみがきは、口の中のウイルスも流してくれるので、かぜの予防にもなるよ。

つまさき
 上の前歯の裏側をみがくときに使うといいよ！
 たてみがき！

わき
 歯と歯のさかい目をみがくときに使うといいよ！
 たてみがき！

かかと
 下の前歯の裏側をみがくときに使うといいよ！
 たてみがき！

食後、ねる前の歯みがき習慣を身につけよう。
 歯ブラシは、毛先が広がってきたら、交換しよう。



「かむことってこんなにいいこといっぱい！」

あなたは食べ物を食べる時、一口何回かんでから飲みこんでいますか？ かむことは、食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。



「卑弥呼の歯がーぜ！」(ひみこのはがーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

<p>ひ ひまんぼうし 肥満防止</p> <p>ゆっくり、よくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>み みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>食べ物の形や硬さを感知することができ、味がよくわかるようになります。</p>
<p>こ ことば はつおん 言葉の発音ははっきり</p> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになります。言葉の発音がよくなります。</p>	<p>の のう はったつ 脳の発達</p> <p>脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。</p>
<p>は は ひょうき ふせ 歯の病気を防ぐ</p> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p>	<p>が がん のよぼう がんの予防</p> <p>だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。</p>
<p>い いちじょう たら そくしん 胃腸の働きを促進</p> <p>かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。</p>	<p>ぜ ぜんしん たいりくこうじょう 全身の体力向上</p> <p>歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。</p>