

ほけんだより 6月

令和6年6月27日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
養護教諭 太田恵子

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。

貧血検査・生活習慣病予防検診

貧血検査・生活習慣病予防健診問診調査 *提出期限 7月16日(火)

実施日時 9月18日(水) 13:30~14:30

対象者 【貧血】中学1年生の希望者、転入した2年生、3年生のうちの希望者

【生活習慣病】中学1年生の希望者および他学年で前年度健診結果「A・B」の者の希望者、転入した2年生、3年生のうちの希望者

【未受診者健診】

検診日に受診できなかった場合は、原則として担当学校医の医院等で約2週間後の期限まで受診できます。その際には、事前に担当学校医の医院等へご連絡の上、受診してください。

【検査結果のお知らせ】

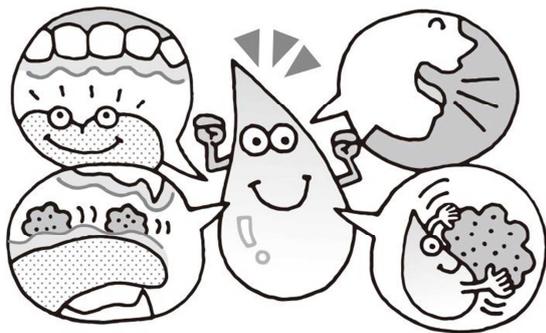
11月中旬から下旬頃に結果が出る予定です。

◆食生活について

食生活の土台は文字通り主となる主食です。そして、どのような主食をどれだけ食べるかで食生活全体がある程度決まります。ご飯を選ぶか、パンを選ぶかで食生活は大きく変わってきます。おやつなども同じことがいえます。ご飯をしっかり食べないで、胃袋が空いていけば食べたくなるのが当たり前なので、甘いお菓子類を減らすことは無理です。主食を何にするか、そしてどれだけ食べるか。それによって、副食も間食も変わってきます。主食ありき、それが食生活です。歯があり、健康である人は、きちんと咀嚼できる固形物で熱量をとりましょう。また、水分補給としての飲み物は、熱量のない水やほうじ茶などがよいでしょう。清涼飲料水、缶コーヒー、乳酸菌飲料、スポーツ飲料などはできる限り控えましょう。

◆口の中の魔法の水 だ液を知ろう

私たちの健康を口の中でサポートしてくれているものはなんでしょう？歯や舌も正解ですが、忘れてはならないものがあります。それが「だ液（つば）」です。だ液の様々な働きは、①口の中には硬い歯もあれば、柔らかい舌や粘膜もあります。しゃべったり、食べたりしたとき、硬い歯で口の中が傷つかないのは、だ液が口の中をうるおしているからです。また、うるおいによって舌やのどの動きがなめらかになり、食事や会話をスムーズに行えます。②食べ物を噛むと、だ液に入っている成分が食べ物を柔らかくしてくれます。この働きのおかげで、食べた物が身体に取り込まれやすくなります。③食べ物がだ液と混ざることによって、味を感じることができます。舌はだ液に溶けた成分から「あまい」「からい」「すっぱい」などを感じています。④だ液は食べかすなどを洗い流してきれいにしてくれます。だ液が出る量は大人で1日1ℓ以上です。この働きのおかげで口の中のばい菌が少なくなり、臭いを防ぐ効果もあります。だ液は「だ液腺」というところから出ます。耳の下（耳下腺）や、舌の下（舌下腺）あたりにあります。⑤食事をすると、口の中は「酸性」という歯が溶けやすい状態になります。これはむし歯になる原因の一つ。だ液は口の中を「中性」の状態に戻し、歯が溶け出すのを防ぎます。また、溶け出した部分を治す働きもあります。



◆食中毒の予防は噛むことから

梅雨に入ると、食中毒の多いシーズンになります。食中毒の予防といえば、①いたんだ食物を控える、②熱を加えて食べる、③手洗いがあげられます。しかし、出された食物の中に食中毒の原因菌が入っていたら予防することはできません。食中毒の予防はよく噛むことです。噛むことと食中毒の予防は、どのような関係があるのでしょうか。そもそも食中毒の菌は、食物を通じて口から入ります。胃で分泌される胃酸は、PH1~2の強酸です。例えば、コップ一杯の食中毒の菌に胃液を一滴落とせば、瞬時に菌は死滅します。食物に付着する菌は、胃では生きていきません。ところが何らかの理由で、菌は、小腸に達し増殖して食中毒を起こします。その理由の一つとして考えられること、それは食事時に水分を多量にとることです。水分のために胃液が薄まり、殺菌されない可能性があります。食中毒が発生した時、同じものを食べて食中毒を起こした人と起こさなかった人がいます。この差は何でしょう？パンを細かくちぎって、スープにつけて食べる。そして牛乳で流し込みながら食べる。先に牛乳を飲む人は、まず噛んで食べていません。水分の流し込みによる食べ方が、現代の食文化の一つとなっています。また、噛めない歯も流し込みの原因となります。よく噛んで食べる。それは食べ物の表面積を増加させ、胃液に触れ易い環境を作ります。硬い食べ物だけでなく、柔らかい食べ物であっても、噛むことが重要です。食中毒の予防は、よく噛むことと深く関係しています。