

一泊移住や校外学習、修学旅行などの行事の中で、
みなさん一人ひとりが自分の役割を果たせたでしょうか?
クラスの仲間と絆を深めることができたでしょうか?
さて、運動会の練習にも熱が入っています。同時に、毎日、気温がぐん
ぐんあがっています。また定期テストを乗り切るためにも、
1に睡眠、2に食事、3に水分補給、基本の生活リズムを見直し、有意義に過ごしましょう♪



★これからは こまめに「水分補給」が健康のキーワードです！

(室内では30分～1時間・屋外では15分～20分に1度は飲みましょう)

※ 飲み物は一気に飲むと、そのほとんどは吸収されずに、尿になるそうです。



麦茶 みなさん、知っていますか？平安の時代から現代に続く歴史のある
飲み物です。大麦の種子を煎じて作られています。香ばしい匂いの元となる
「アルキルピラシン」という成分は血液の流れを良くする働きがあるそうです。

○他の効果もすごい！

- ① 「GABA」天然のアミノ酸の一種。脳内の血流を活発にし、
脳細胞を活発化する。脳内で抑制系の神経伝達物質として作用し、
リラックスした状態をもたらす役割もある。
- ② ビタミンB群が豊富一体の機能を正常に維持するために
必要な栄養素（ビタミンB1、B2、B6、B12、
ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン。）
- ③ 「Pクマル酸」の作用で抗酸化作用がある
- ④ からだを冷やす⑤胃の粘膜を守ってくれる
- ⑥ 虫歯の予防（菌を流す）



※ただし、ペットボトルで
売られているものには効果は期待できません。

気をつけたい飲み物

○スポーツ飲料 → からだに良いという印象が強いが「糖分」が多い。

飲む時は水と5：5程度に割って飲みましょう。

○ノンカロリー飲料→O ≠ 100mlあたり5kcal未満のこと。

○ノンシュガー飲料→O ≠ 100mlあたり0.5g未満のこと。

○カロリーオフ飲料→100mlあたり20kcal以下のこと。

※これら、500mlのペットボトルで想定してみてください。

お水を飲むように飲んでいるとしたら、かなり、危険です。

「糖分」の過剰摂取は疲れや病気の原因になります。

※その他のジュース類についても、「糖分」をしっかり意識してください。

冷たい飲み物は、温かい飲み物よりたくさん「糖分」が入っています。



◆ 6月17日（月）・21日（金）は 歯科健診です。



みなさん、歯科健診の日が、近づいてきました。
毎年、学校歯科医の先生から「ていねいな歯みがきができている」生徒は非常に少ないと、ご指摘を受けています。
同時に、みがき残しがあるため、むし歯の疑いがある生徒は非常に多いと、ご指摘を受けています。
私たち人間の歯は、0歳～2歳位で乳歯が生えて15歳前後に永久歯に生え変わり、その後は生え変わることはない、です。
自分の歯で食事をすることが理想で、生命を維持しています。
また、かむことによって「脳」がしっかり働いたり、運動能力を維持したり・高めたりしています。
歯は人間の要（かなめ）と言っても過言ではありません。
この大切な「歯」。毎日、ていねいに取り扱っていますか？

今は大丈夫！だって、勉強の時間の方が大事だもん。だって、疲れて寝てしまうんだもん。
…だから歯磨きは適当でよいのだ、と、いう人はいませんか？

成人の「歯」は、約28本。今までに1本でも、むし歯になったことがある人は、むし歯菌の影響で、他の歯もむし歯になりやすいと言われています。最近では、歯周病も大きな問題として取りあげられています。この「歯周病」にならないためには、ていねいな歯みがきが1番効果的です。むし歯も歯周病も「歯」を減らす原因になります。自分の「歯」があってこそ、

- ① 顔の輪郭（りんかく）がはっきりする。
- ② はっきりした口調で話すことができる。
- ③ よく噛み、脳を動かすことで、物事を考えるチカラや記憶力がつく。
- ④ 歯を噛みしめるチカラで持久力などのさまざまな運動能力があがる。



ていねいな歯みがきこそが、健康を保つ
キーワードです。



保護者さまへ お願い

各健診のお知らせ「受診のおすすめ」を、隨時、配布させていただきます。お知らせを渡す前に、受診していただいている場合は、お手数ですが【受診された病院名・受診日・保護者のお名前】をご記入のうえ、担任または保健室までご提出ください。
よろしくお願ひいたします。