



令和 5 年 11 月 17 日 (金)
五所川原高校定時制 保健室
No.9

一気に寒くなり、先週末には初雪を観望しました。あっという間に冬到来です...
あたたかい服装を心がけたり、体育後のシートの処理をしっかりと行ったりして体調を
崩さないように気を付けましょう。県内はインフルエンザが流行中です。手洗い・うがいの
徹底、人が多い戸外でのマスクの着用などで予防しましょう！



よくかんで食べよう

よく噛んで食べると良いことたくさん！
あいことばは『ひみこのはがーぜ』



肥満予防

よく噛むと、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。



味覚の発達

食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。



言葉の発音がハッキリ

噛むことで顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音でき、顔の表情も豊かになります。



脳の発達

噛むことでめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。



歯の病気予防

歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、むし歯や歯周病の予防に繋がります。



ガンの予防

唾液の成分であるペルオキシターゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。



胃腸の働きを促進

食品を噛み砕いてから飲みこむことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。



全身の体力向上

噛みしめる力を育てることにより、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことに繋がります。

弥生時代の卑弥呼の食事では、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯、よい歯ぐきをしていたという想定から「ひみこのはがーぜ」というあいことばが生まれました。よく噛むことはさまざまなメリットがあります。普段の食事でもよく噛むことを意識してみましょう。

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が一本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまう。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

裏面もあります。

～性に関する講演会を実施しました～



○令和5年度 性に関する講演会

11月9日(木)、全年次を対象に、性に関する講演会を実施しました。エルム女性クリニック院長 佐藤秀平先生を講師にお招きし、「大切な心と体の性と生」をテーマに講演していただきました。

男女のからだの仕組み、月経について、性感染症について等、幅広い内容について学ぶことができました。

○講演を聞いて、みなさんに伝えたいこと

佐藤先生の講演にあったように、私たち人間は他の動物の脳と比べて、“理性”を司る部分が大きくなっています。しかし、本能は理性よりも強いパワーを持っています。

人と関わる時、自分の気持ちや思いも大切ですが、それと同時に相手の気持ちも尊重しなければなりません。

「理性」が備わった人間として、他人を思いやる気持ちを忘れないようにしましょう。お互いリスペクトの気持ちがあれば良い関係性を築いていけると思います。



復習！覚えていますか？

Q. 月経周期とは、生理が終わった日を「1日目」として次の生理がきた日の前日までをカウントした日数を指す。○か×か？

A. × 月経周期とは、生理がきた日を1日目として次の生理がきた日の前日までをカウントします。
例) 11/1 生理初日、次の生理初日が11/29だった場合、月経周期は28日となる！

Q. 「梅毒」はキスでもうつることがある。○か×か？

A. ○ 「梅毒」はキスでもうつことがあります。

青森県では梅毒患者が急増しています。青森県の保健所では、エイズ検査を受けた方で、希望する場合には、性器クラミジア感染症、梅毒の検査が匿名・無料で同時に受けることができます。



性に関することで困ったときは…

性に関することを誰かに相談するのはとても勇気がいることです。しかし、一人で抱え込むのは苦しいこともあります。抱えきれなくなる前に、信頼できる人に相談しましょう。保健室ではいつでも相談を受け付けています。

情報を得るために、インターネットを使用する人もいるかもしれませんが、インターネット上には間違った情報が載せられていることもありますので、信用できるサイトなのか見極める必要があります。

「スマート保健相談室」は、からだや性・妊娠などに関する正しい情報や相談窓口などを紹介する、若者向けの健康相談支援サイトです。ぜひ参考に見てみてください。

QRコードを読み取ると、
スマート保健相談室ホームページに繋がります

