

ほけんだより

5月中旬から一気に暑くなってきました。初夏の頃は暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすくなります。こまめに休憩や水分をとって、熱中症の予防に努めましょう。また、暑さに負けない体づくりの基本は「規則正しい生活」です。夏を乗りきる体をつくるために、自分の生活を一度見直してみましょう。

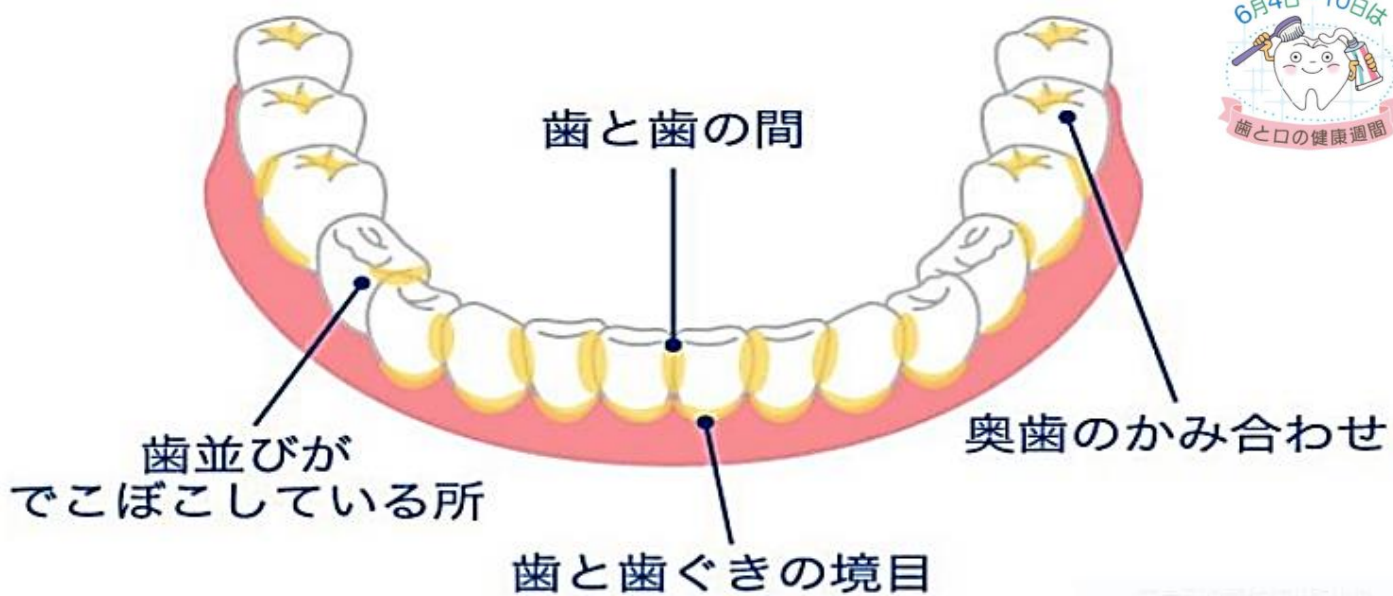


6月保健目標

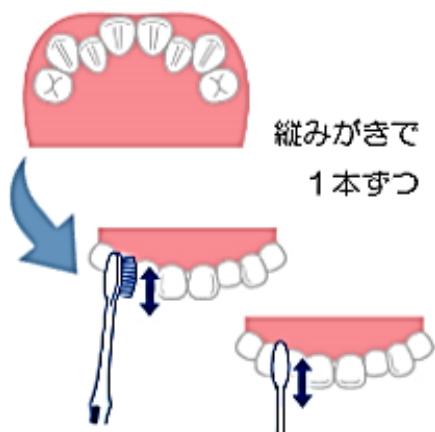
歯の健康について考えよう

歯の並び方・歯の形は
人それぞれ

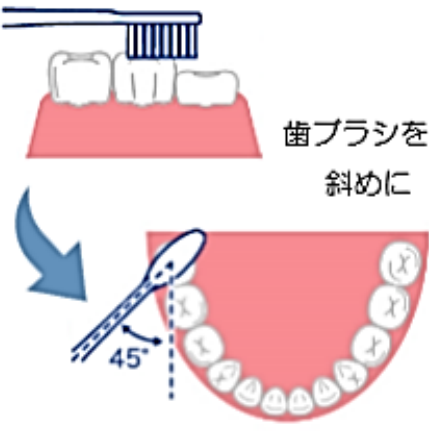
あなたの歯に合う歯みがきを！



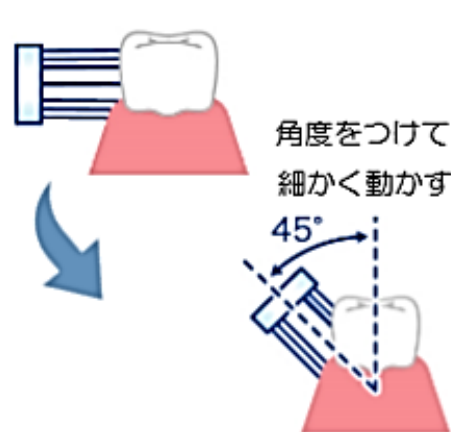
でこぼこしている場合



生えかけの歯（親知らず）がある場合



歯と歯ぐきの境目が汚れている場合

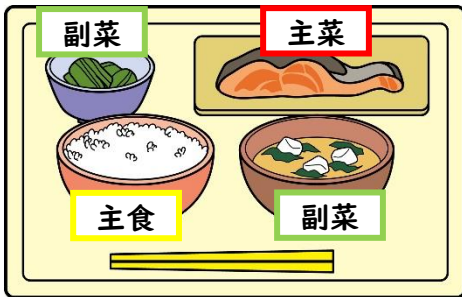


朝ごはん生活リズムを作ろう

1. 毎日朝ごはんを食べましょう。

2. よく噛んで朝ごはんを食べましょう。

＜理想の朝ごはん＞



よく噛むことで脳の血流量が増え、脳が覚醒し、活発になります。

また、胃や腸での消化や吸収を助け、朝の排便にもつながります。



＜1皿で「主食・主菜・副菜」がそろった料理例＞



カレーライス



丼もの



お好み焼き

免疫力を高めるカギは「腸」にあり

人の体の中で最大の免疫器官は「腸」です。腸は、免疫器官をつかさどるリンパ球が多く存在し、抗体の約60%は腸で作られます。そのため、腸や腸内環境を健康に保つことが免疫力を高めるための重要なカギになります。

腸内細菌の種類

善玉菌

【体によい働きをする】
腸を動かし、おなかの調子をよくする

善玉菌

【体に悪い働きをする】
便秘や下痢などおなかの調子が悪くなる

健康な腸内環境とは・・・

善玉菌



善玉菌

悪玉菌より善玉菌を多くすることで
免疫力アップ！

善玉菌を増やすには

善玉菌を増やすためには、善玉菌と善玉菌のエサとなる食べ物の2つを摂ることが重要です。

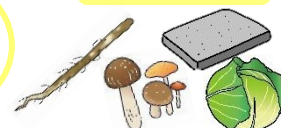
善玉菌を含む
食べ物

発酵食品



善玉菌のエサ
となる食べ物

食物繊維



オリゴ糖



保護者の方へ



- ・健康診断へのご協力ありがとうございます。定期健康診断結果のお知らせと受診のおすすめについて、高浜市教育委員会より文書が出ています。詳しくは、HPやメルマガをご確認ください。
- ・欠席等により受診できなかった場合は、実施について案内をお渡ししています。期日までに受診をお願いします。