

# 保健だより

令和5年 6月 1日  
羽村市立武蔵野小学校  
保健室 木下 良子

運動会も天気に恵まれて無事に終わることができました。練習中には、気温が高い日があり、朝会でも熱中症予防の話を2回しました。水を飲む習慣がない児童が多く、大きめの水筒を持参する、1回に3口は飲むと指導しました。

今週に入り、西の地方から梅雨入りの発表がありました。関東地方も近い内に梅雨入りが発表されると思います。梅雨で気温が高い日は少ないと思いますが、熱中症は湿度が関係して室内でも起こる危険があります。水分補給のために毎日水筒を持参するようお願いします。



## 6月の保健目標

# 歯を大切にしよう

### << 6月の保健行事 >>

- 9日(金) 歯科検診 (1.3.5年.むさしの学級)
- 12日(月) 尿検査三次・心臓欠席者検診(対象者、会場は保健センター)
- 15日(木) 耳鼻咽喉科検診 (全校)
- 16日(金) 歯科検診 (2.4.6年、9日欠席者)
- 21日(水) 尿検査三次・心臓欠席者検診(対象者、会場は保健センター)
- 22日(木) 内科検診 (全校)

## かむことの重要性

食べ物をよくかんで味わうことを咀嚼といい、私たちが生きていくうえでとても大切です。身体への消化を促すばかりでなく、言葉の形成や、歯や口腔内の洗浄作用も行っています。しかし、歯や歯肉の状態が悪いとき、咀嚼がしっかりできないときは、この自浄作用は働かないため、歯や口腔内に汚れがたまりやすくなります。

また、現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、かむ回数が激減しています。弥生時代の人びとは、1回の食事に約4000回もかんでいたといわれています。それが、江戸時代には半分以下になり、戦前までは大差なかったのですが、戦後50年間でさらに大幅に減少し、現代人は1回の食事にかむ回数は約600回とされています。

咀嚼回数が減ったことにより、現代人のあごは昔の人に比べ、小さくほっそりしてしまいました。その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなり、咬合異常になりがちです。

歯並びが悪くならないためにも、強く、しっかりとしたあごをつくる必要があります。離乳食の頃から歯の発達に合わせた、よくかんで味わうことのできるメニューを考えることが大切です。ひとくち食べ物を口に入れたら、30回くらいかむことが理想です。



そして、かむことは、次のような働きもあります。

### 1 脳に刺激を与える

かむときに使う筋肉を咀嚼筋（4つの筋肉がある）といい、これらの筋肉は下顎骨と頭蓋骨に付着しており、中にはたくさんの血管や神経が通り、脳に入っています。そして、脳細胞に栄養素を運んでいます。よくかんで食べると、この咀嚼筋が働き、つながっている神経を刺激し、脳の血液循環をよくします。脳の血流がよくなれば、老廃物が早く取り除かれ、新鮮な血液が脳をめぐり、脳の働きが活発になります。このようにかむことで脳の老化を防げる他、成長期の子どもは、どんどん頭が働くことになります。

### 2 身体に入る異物や微生物から身体を守る

「かむ」行為は、脳に刺激を与えるだけでなく、身体に入る異物から身体を守る働きを促進させます。食物をかむと、唾液が分泌されます。唾液には色々な酵素や、唾液分泌型免疫抗体が含まれています。これらは細菌に対して抗菌力があり、むし歯の細菌を歯面に付着しないように防ぐことや口腔内の傷を感染しにくく治すように働きかけています。

これらの抗菌物質を多く分泌させるためにも、よくかむことが大切です。

### 3 情緒を安定させる

かむ運動は、私たちの感情を穏やかにしてくれる役割もあります。NASAの宇宙食は、以前はチューブに入った練り製品でしたが、かむ食品にかえたことで、精神的ないらいらや欲求不満がうすれ、気分が落ち着くようになりました。このような宇宙の実体験からも、かむことの重要性がよく分かります。

## **石けんを使った手洗いの効果と食中毒の予防**

私たちは、ものにふれる生活の中で、ウイルスや細菌が手に付き、鼻や口から体内に入って、感染することがあります。石けんで手を洗うことで、①手に付いたウイルスや細菌を皮膚のあぶら（皮脂）ごと落とす、②ウイルスの膜を壊して感染力をなくす、という効果があります。

石けんを使った手洗いについては、新型コロナウイルス感染症の予防として、毎日児童に指導しています。手洗いの方法としては、汚れの洗い残しがないように、手のひら、指の間、爪（指先）、手の甲、親指、手首を、石けんを泡立ててよく洗い、水で流すことが大切です。そして、家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、鼻をティッシュでかんだ後など、こまめに手を洗うことも大切です。

また、手洗いは、夏場が増える細菌による食中毒の予防にもなります。食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスがたくさん付いた食べ物や飲み物を食べて起きた、熱や腹痛、下痢などの症状が出る病気です。原因のひとつである細菌は、湿度や温度の上がる夏場が増えやすくなるので、今の季節は特に注意が必要です。

### **<食中毒予防のための3原則>**

- 菌をつけない … 調理の前や食べる前にはしっかりと手を洗い、食材や調理器具も十分に洗います。
- 菌を増やさない … 作った料理は早めに食べます。残ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。
- 菌をやっつける … 細菌は、熱に弱いものが多いので、調理の時は、中まで十分に火を通します。

