



ほけんだより

12月



保健室では、
腹痛や吐き気症状の
来室が増えています

西尾東高校
H24. 12



風邪予防には、
『手洗いとうがい』

急に気温が下がり、朝起きるのがつらくなってきました。
朝ごはんをゆっくりよくかんで食べる時間もなく、『流し込み食べ』していませんか？
咀嚼には、食べ物を飲み込みやすくするだけの役割ではありません。
食べ物がおいしい季節。よくかんで、味覚をゆっくり味わいたいものですね。

咀嚼の役割

○食物の消化・唾液の分泌○

よく噛むと、
唾液の分泌
が盛んに



食物が消化されやすく胃腸の負担も軽くなる。

○肥満予防○

満腹中枢が
機能するま
でに約20分

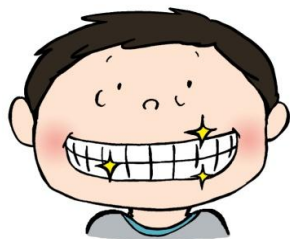


ゆっくり食べると、満腹感がえられ食べ過ぎが押さえられる。

“流し込み食べ”
していませんか？



○虫歯の予防○



むし歯や
歯周病予防
に効果的

唾液には食物中の細菌を殺したり、食べかすを洗い流す作用がある。

○脳の覚醒○

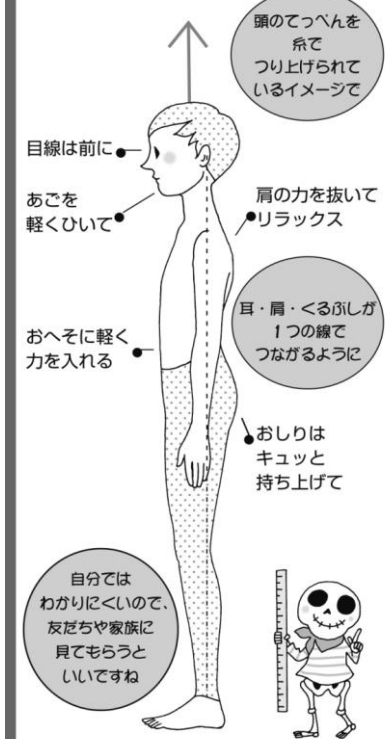


感覚情報が脳が伝わり、脳が覚醒して眠気がとれる。

姿勢が悪いと… 中村 誠



姿勢をチェックしてみましょう



自分ではわかりにくいので、
反ばちや家族に見てもらって
いいですね

