

保健だより 11月



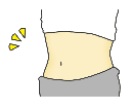
令和4年 11月
富山県立志貴野高等学校
保健室

よくかんで食べていますか？

皆さんは、よくかんで食べていますか。かむということは、単に食べ物を飲み込むために必要なだけではありません。よくかむことのメリットはたくさんあります。

食事にかみごたえのある食材を取り入れたり、一口で30回を目安にかむことを意識したりして、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

「よくかむ」ことの8大効果



胃腸快調

胃の働きが良くなり、
消化吸収されやすい。

全力投球

心身が健康になり、
十分に活動できる。



肥満予防

肥満中枢が刺激され、
太りすぎを防ぐ。



がん予防

唾液の分泌で
発がん物質の毒性を弱める。



味覚の発達

噛んで分かる食べ物の味。



歯の病気予防

唾液の分泌で歯の汚れを
きれいにする。



脳の発達

血液量の増加で、エネルギーの
補給や記憶物質が増加。



言葉の発音のはっきり

口の機能が発達し、
はっきり発音できる。



今年は、インフルエンザにも要注意



引き続き感染症対策を！

この季節になると、例年、インフルエンザ等の感染症が流行します。ここ数年は、新型コロナウイルスの感染対策が徹底されていたため、インフルエンザの大きな流行は起こっていませんでした。しかし、ニュースなどでも今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行するのではないかとされています。

一人一人が感染予防を心掛けることが大切です。手洗い・うがい、マスクの着用などの対策を続けるとともに、規則正しい生活習慣を徹底して強い体づくりをしましょう。

