

1学期最後の1か月が始まりましたね。じめっとした日が続き、気温も高くなると、なんとなく体も心もすっきりしないこともあるんじゃないかなと思います。そんな時はいつもより少し早く寝たり好きな音楽を聴いたり生活リズムを整えてリラックスできる時間をとってみてくださいね。

【歯科指導で習ったことをぜひ毎日の歯みがきにいかしてください！】

6月20日の歯科指導で歯科衛生士さん・保健師さんから歯の健康を守るために大切なことを教えてもらいましたね。

食後には歯みがきをする習慣をつけること、鏡を見ながら1本1本丁寧にみがくこと、甘いおかしやジュースを食べ過ぎないことなど、毎日の生活ですぐに始められることがたくさんあります。

また、毎日使う歯ブラシの状態も時々点検するようにしましょう。毛先が広がっていたり、歯ブラシのサイズが大きかったりすると歯ブラシが歯に当たらず、しっかりみがけなくなってしまいます。歯科衛生士さんによると、毛先が山形になっているものよりも平らになっているものの方が小学生のうちはみがきやすいとのことでした。歯ブラシを選ぶ時の参考にしてみてください。



きれいな歯をめざそう！



よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



【夏はさまざまな感染症に注意しよう！】



に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

【いよいよ夏本番の季節！夏も元気に過ごそう！】

夏は気温も上がり汗をかくことも多く水分とともに必要な栄養素も出て行ってしまう。

そんな時は、夏に旬を迎える栄養満点でおいしい夏野菜を食べることで、夏バテ対策だけではなく脱水や紫外線などから体を守ってくれます。暑さで食欲が減退しやすい夏こそしっかり食べて夏を乗り切りましょう！



農林水産省のホームページで「夏野菜」と検索すると、

- ・夏が旬の野菜や魚・フルーツの紹介
- ・夏バテ予防レシピ
- ・夏野菜や果物の保存術

などが紹介されたサイトもあります。

時間をゆっくり使える夏休みにお家の人と夏が旬の食べ物について調べたり、食べたりするのもいいですね。



ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋

◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

【暑い夏もしっかり湯船につかりよう】

ざぶーん 夏も湯船に浸かりよう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

七月七日は七夕ですね

みんなの願いがかないますように

