

ほけんだより

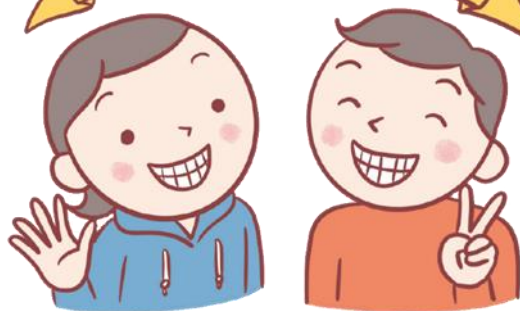
2023年11月8日発行 No.16 天王寺川中学校 保健室

11月9日
いい空気の日

かんき
換気をしよう！

かんき かんせんしょうよぼう
換気は感染症予防にもなります！

11月8日 いい歯の日



よくかんで食べることが良いということは、
多くの人が知っていますが、どうしてよいので
しょうか。

実は、いろいろなメリットがあることがわか
っています。

ここで、いくつかのメリットを紹介し
ます。

よくかんで食べるメリット

だえき
唾液がたくさん出る

消化を助ける

満腹感が得られる
(食べ過ぎを防ぐ)

生活習慣病を予防する

味がしっかりわかる

発音がはっきりする

姿勢をよくする

あごが発達する

歯並びがよくなる

むし歯、歯肉炎を予防する

他にも、よくかんで食べることで、脳が活性化される。集中力が
増す。がんの予防につながる。など良いことづくめです！

よくかんで食べることで、勉強やスポーツの良いパフォーマンスにつ
ながります。

いつまでも自分の歯でおいしい物を食べられるように、しっかり歯
みがきをして、今から大切な歯を守りましょう。

締め切った教室(部屋)では・・・

*二酸化炭素が増える→頭痛がしたり、ボーッとして集中できなくなる。

*熱気がたまる→眠気が起こる。

*においがこもる→気分が悪くなる。

*ウイルスや細菌がたまる→感染症になるリスクが高まる。

かんきせん
換気扇を
回そう

効果的に
空気を入れ替えよう！

窓を
開けよう

くうきのながれ

対角線上の窓と扉を10cm程
度開けるだけで効果的な換
気ができます。

対角線上にある2カ所の
窓を開けると、空気の流
れをつくるができます。