


# ほけんだより 6月

長浜北星高等学校 定時制  
2022.06


6月は、はじめと暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もありますね。天気や気温の変化が激しいと体調を崩しやすいです。睡眠や食事をしっかりとって元気に乗り切りましょう！

## ひと口30回！よく噛んで食べよう！


ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく、柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きを持っています。




**脳の働きを活発にする**  
噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



**肥満を防止する**  
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを防止します。



**あごの筋肉・骨が発達する**  
歯並びを整え、はっきりと発音することができるようになります。



**唾液がたくさん出る**  
唾液の様々な効能がえられます。

### 歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

### ペットボトル症候群って？

ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水（ソフトドリンク）を多く摂取することで発症する病気で、正式には「ソフトドリンクケトーシス」と呼ばれています。重症感が伝わってこないかもしれませんが、実態は糖尿病そのもので、しかも急性の代謝異常を起こしている状態です。若い人でも罹りやすいので、日常的な飲み物は水やお茶にして、ソフトドリンクを飲むのであれば過剰にならないように気をつけましょう！

- 500ml  
角砂糖 14個  
(1個約4g)
- 500ml  
角砂糖 6~8個  
(1個約4g)
- 200ml  
角砂糖 5個  
(1個約4g)