

# ほけんだより 11

令和5年11月1日  
No. 8  
所沢市立柳瀬中学校  
保健室

11月23日は勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していたそうです。みなさんは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていると感じたことはありますか。反対に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動ができていますか。普段はなかなか伝えられていないかもしれない感謝の気持ちを、このような記念日をきっかけに、家族や周りの人に贈ってみるのもいいですね。

## 今月の保健目標：食生活を考えよう

①～③から選んで答えよう！



### ふむふむ、なるほど、食生活クイズ

Q. ご飯を必要以上にたくさん食べたり、または朝食を抜いたり、甘いものばかり食べたりなど、不規則な食習慣を続けるとどうなる？

A. ①生活習慣病になりやすくなる

食べ物をたくさん食べればよいというわけではなく、私たちが将来に渡って健康で元気に生活するには、栄養バランスのよい食事が大切です。朝食を抜く、甘いものばかり食べる、夜遅くに食べるなどを繰り返す食習慣を続けると栄養のバランスが崩れ、将来、生活習慣病になりやすくなります。

Q. 1年間に10cmも身長が伸びた中学2年生に必要な1日のエネルギー量はどのくらいでしょう？（条件：男性、身体活動レベル：普通以上）

A. ③2600kcal

体を使うことが多い中学生男子の、1日に必要なエネルギー量の目安です。何をどれだけ食べたらいいかを考える際の参考にする「食事バランスガイド」の料理区分で表すと、1日に主食6～8つ、副菜6～7つ、主菜4～6つ、牛乳・乳製品2～4つ、果物2～3つが必要です。

Q. 10歳以上のみんなが1日に食べる野菜の量は、目標値が定められています。それは何gでしょう。

A. ③350g

10歳以上の日本人の野菜摂取量は1日350gが推奨されています。日本人の野菜摂取量の平均値は280g

で、あと70g足りていません。ちなみに野菜350gは、お茶碗1杯に入る野菜約3杯分だそうです。

出典：<https://www.kewpie.com/academy/questions/food-quiz-2022/>（一部抜粋）



食品の種類が増えると、摂れる栄養素の種類も増えます。健康なからだを維持するためには、好き嫌いをくいろいろな食品を食べて、必要な栄養素を摂るようにしたいですね。

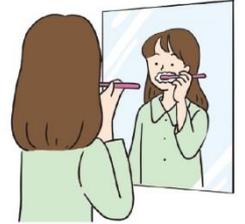
たまには、大好きなものを思い切り食べる日があってもいいと思います。食事を楽しむのもとても大切なことなので、無理のない範囲で食生活のバランスを考えながら、上手に意識していきたいですね。

# ▷▷ 11月8日は「いい歯の日」です！

## むし歯 **ができるメカニズム** ~歯の **脱灰** と **再石灰化** ~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことが挙げられます。

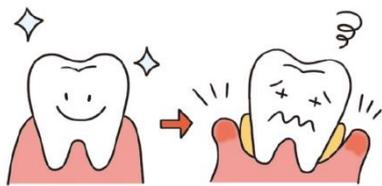
食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、まだ他にも大切なことがあります。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、



歯肉が健康であることです。歯肉は、いわば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

## 「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

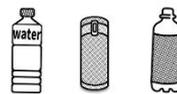


唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

こまめな水分補給

唾液腺のマッサージ



## はひふへほっこり ほけんしつ

体育祭お疲れさまでした。クラス一丸となって大縄跳びや全員リレーに取り組む姿、競技者を全力で応援する姿、ゴールした後の温かい拍手や声かけ、係の仕事を通してよりよい体育祭を作り上げようとする姿勢…。とっても素敵で感動しました。前日の雨予報を吹き飛ばし、当日朝の強風はいつの間にかどこかへ通り過ぎ、帰りの会が終わってからお天気雨が降り始めるという、天気をも味方にしてしまう柳中生にいつも以上のパワーを感じた1日。ハチマキをしたまま下校する姿からも、みなさんにとって体育祭が充実したものになったことが伝わってきました。得点があるので勝敗はついてしましますが、一人一人の頑張りに金メダル！頑張った自分を、仲間を称えてあげてね。