

保健だより No.3

令和4年6月
石岡商業高校保健室



歯科検診について

- 日程 6月9日(木) 1～3校時(9時開始)
- 検査順 1時間目 … 3-1 → 1-1 → 1-2 ※検査は、各クラス15～20分
2時間目 … 1-3 → 2-1 → 2-2 程度の予定です。
3時間目 … 2-3 → 3-2 → 3-3
- お願い ・当日の朝は必ず歯を磨いてきてください。
・マスクをつけたまま並び、順番が来たら外してください。
・口を大きく開けてください。
・待機中は、静かにしましょう。
- ※当日欠席した人は、後日、比企歯科医院へ行き検査を受けることになります。



色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。本人には自覚が無い場合が多く、検査を受けるまで気付いていない場合も多いです。

【例えば・・・】

- ・焼肉を食べるとき、焼け具合が分からない。(赤色が茶色っぽく見える。)
- ・黒板の赤、緑、青、茶色などの暗い色のチョークが読みにくい。

【似て見える色】

※個人差があります。

赤と緑、オレンジと黄緑、茶色と緑、青と紫、緑と灰色・黒、ピンクと白・灰色など

◎治療はできませんが、職業・進路選択に当たり、自身の色の見え方を知っておくためにも色覚検査は大切です。本校では希望者を対象に、保健室で検査を行います。

希望する場合は下記の申込書を記入し、担任まで提出してください。(締切: 6月15日)

----- き り と り -----

色覚検査を希望します。

令和4年 月 日 年 組 氏名

保護者氏名

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ→肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。