



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。高等部の皆さんは、昨年、歯と食べ物についての学習に取り組みましたが、今も食事の時に歯に良い食べ物を意識できていますか？



よく噛むことは虫歯予防！！

唾液の分泌促進:噛むことで唾液が大量に分泌され、口の中の汚れや食べカスを洗い流し、虫歯菌の繁殖を抑えます

再石灰化作用:唾液には再石灰化作用があり、歯の表面を修復し、虫歯の進行を抑えます

殺菌作用:唾液には殺菌作用があり、虫歯菌の繁殖を抑えます

◇よく噛んで食べるための7か条 ※毎日一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう

1. 一口30回、噛んで食べる
2. 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
3. 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
4. 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
5. 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
6. 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
7. 一口食べたなら、箸を置く

(日本歯科衛生士会「食べ方」を通じた食育の推進 噛ミング30を目指して！)



夏の夜もパジャマに着替えてぐっすり眠ろう！！



1. 寝汗を吸収・発散し、ベタつきを防ぐ・・・人間は夏の夜、一晩にコップ1杯以上の汗をかかると言われています。パジャマを着ることで、かいた汗を素早く吸収・発散してくれるため、肌がベタつかず朝までサラサラとした快適な状態をキープできます。

2. エアコンの冷え・直風から体を守る・・・熱帯夜にエアコンや扇風機をつけっぱなしにして寝る場合、薄着すぎると体が冷えすぎてしまう原因に。特にひじ・ひざ・ふくらはぎなどが冷えると、夏風邪や夜中の足のつり(こむら返り)につながります。パジャマを着ることで、冷気や直風が直接肌に当たるのを防げます。

💡 ワンポイント: エアコンを朝までしっかりかけるお部屋では、実は薄手の長袖・長ズボンのパジャマを選ぶのが冷え対策として非常におすすめです。



3. 脳を「睡眠モード」に切り替える・・・お風呂上がりに普段着や部屋着のまま過ごして寝るのではなく、「パジャマに着替える」という行為そのものが脳へのサインになります。これがルーティン(入眠儀式)となり、脳が「これから寝る時間だ」と認識してスムーズに深いリラックス状態(おやすみモード)に切り替わる効果があります。

4. 寝具を清潔に保ち、肌トラブルを防ぐ・・・服を着ずに寝たり、肌の露出が多い服で寝ると、寝汗や皮脂がダイレクトに布団やマットレスに染み込んでしまいます。パジャマがそれらを受け止めてくれることで寝具の汚れを防ぎ、ダニや雑菌の繁殖、それに伴う肌荒れを予防できます。シーツを毎日洗うのは大変ですが、パジャマなら毎日手軽に洗濯できます。