東京都立荒川工科高等学校
定時制課程　保健室

ほけんだより

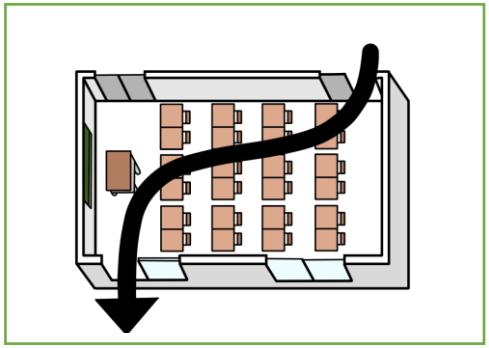
第７号

11月９日は「いい空気」の日



換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさんあります。

① 頭がスッキリする。
② 感染症の予防になる。
③ こもった匂いや湿気がとれる。



換気をするときのポイントは、空気の通り道ができるように対角線の窓を開けることです。
休み時間ごとにこまめに換気しましょう。
最低でも５分は開けたままにしましょう。
換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう。

ストレスを軽く食事



11月は、日照時間が短くなり、寒さも本格化することから自律神経の乱れのような心の不調が起こりやすい時期です。ストレスを軽減するためには、幸せホルモン(セロトニン)の材料となるトリプトファンやその合成を助けるビタミンB6、そして、ストレスに対するビタミンCやビタミンDを豊富に含んだ11月の食材を積極的に取りましょう。

魚介類（さけ・さば・まぐろ）
野菜類（ほうれん草・ブロッコリー・さつまいも・れんこん・春菊）
きのこ類（まいたけ・しいたけ・しめじ）

かむ力は、鍛えられる

人が食べ物などをかむ力はどのくらいだと思いますか。
思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。



健康な成人の咬合力の平均は、一般的に約50～70kgです。
かむ力には個人差があります。
トップアスリートの中には、200kg以上ある選手もいます。
　また、年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。
かむ力はふだんからよく食べることで鍛えることができます。
左右両方の歯を意識して、１口３０回、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

１口30回以上かんで食べることの秘密

- 脳が「おなかいっぱい」のサインを出すので食べ過ぎない
- だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります
- かむ運動が脳のはたらきを活発にします
- だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります
- 食べたものを消化するはたらきがよくなります
- 瞬時に強い力を出すことができる
- 口のまわりの筋肉が鍛えられてよく動きます