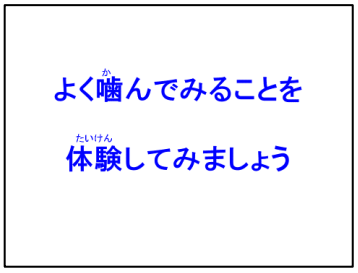
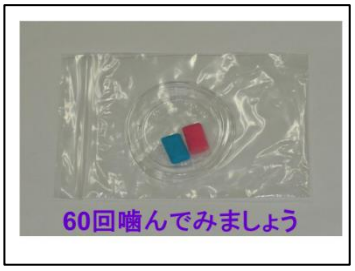
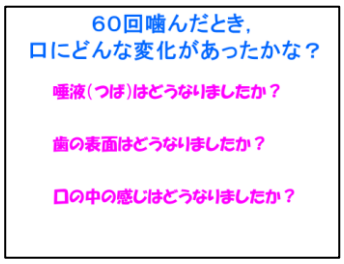
平成29年度

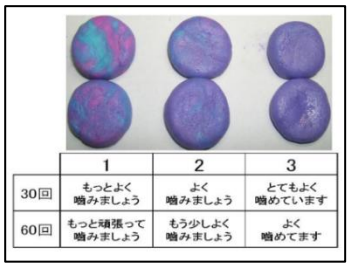
9月の保健室

９月１０日（土）
日本歯科大学　生命歯学部教授　福田雅臣先生より４年生を対象とした
食育「よくかんで食べよう」の授業を行いました。









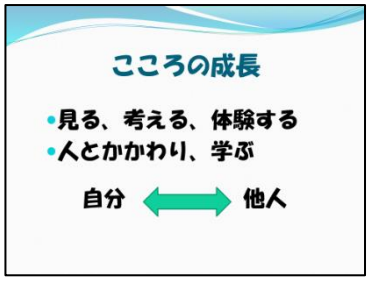
	1	2	3
30回	もっとよく噛みましょう	よく噛みましょう	とてもよく噛めています
60回	もっと頑張って噛みましょう	もう少しよく噛みましょう	よく噛めてます

４年生を対象にパワーポイントを使用した保健指導を行いました。３種類のチューインガムを使用し、よく噛むことの大切さを体験的に学ぶ実験も行いました。

実験①　PH に反応して色が変わるチューインガムを用い、唾液分泌量により、ガムが緑色から赤色に変化する様子を観察し、よく噛むことで唾液がたくさん分泌することを学びました。また、実験後には唾液の役割について話を伺いました。

実験②　よく噛むことで食べ物が混ざり合うというお話を聞いた後、ピンク色と青色のチューインガムを同時に６０回噛み、どれだけ混ざり合っているかを観察しました。（写真）生えかわりで歯がそろっていない人、矯正中の人はなかなか混ざり合っていないようでした。自分のチューインガムを観察し、よく混ざっていない人は噛む回数を増やすなどのアドバイスもしていただきました。

９月５日（火）
学校医（内科）林先生による「こころの健康」　の保健講話を行いました。



- 心は様々なものを見たり、考えたり、体験したり、人と関わりをもつことで成長していきます。
- 人によって見え方やとらえ方は違います。そのため、時にはけんかをしたり、怒りの感情が出ることもあります。
- 怒りのピークは６秒間です。その６秒間をどう過ごすかが大切です。
- おすすめの過ごし方

①深呼吸をする　　：口をすぼめ、１０秒かけてゆっくり深呼吸します。
②計算をする　　：全く別の事を考えます。
③その場から離れる：トラブルになりそうなときはその場から離れるのも一つの方法です。心が落ち着いてから話しましょう。