

# 保健環境部だより

2023. 11. 14  
嬉野高校塩田校舎  
保健環境部

## 「かむ」ことの大切さ

11月8日はいい歯の日でした。歯は食べ物をかむだけでなく、運動をするとき、話したりするときにも使う大事なものです。歯の健康を保つためにも、しっかりと噛みかきをしましょう。



### <かむことの効果>

- ◆ 脳の活力アップ
- ◆ 満腹サインで食べ過ぎ防止
- ◆ 歯、骨、関節、筋肉が強くなる
- ◆ 歯を食いしばる力アップ
- ◆ 口の中をきれいにする
- ◆ 消化を助ける
- ◆ むし歯を予防する

### だ液の働き

ばい菌を弱らせる  
舌がうまく動くようにする  
酸の力を弱らせる（むし歯予防）  
歯をきれいにする

食事のワンポイントアドバイス！  
食事をお茶で流し込むようなことはしない  
1日30回かむことを意識する  
かみごたえのある食べ物を食べる

## スポーツ振興センターの申請は 自分で申し出てください。

校内・または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付」を受けることができます。

給付を受けるには・・・

- ① 保健室に申請し、「医療等の状況」の用紙を受け取る
- ② 受診した医療機関で用紙に記入してもらう
- ③ 保健室に用紙を提出する

・健康保険が適用される受診で、窓口で1,500円以上（目安）支払った医療が対象です。

（※整骨院、歯科医院での受診も含む）

・数か月かかる場合は、療養月ごとに書類が必要です。

・受診した翌月から2年間請求を行われなかった場合、給付が受けられなくなります。

※申請できるかどうか迷った時は、保健室に相談してください。

## 保健主事 山崎先生のコーナー

### フッ化水素酸誤塗布事故

1982年（昭和57年）に東京都八王子市で発生した医療事故で、歯科治療用のフッ化ナトリウムと間違えて、歯科技工用かつ毒物のフッ化水素酸を歯に塗布された女児が死亡する事故がありました。

フッ化ナトリウム      フッ化水素

NaF

HF

記号では“Na”と“H”ちょっとの違いです。薬は正しい知識を持って、正しく使ってこそ、体の役に立ちます。

### 換気をしよう！

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。

休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

教室の上の窓は対角線上に常に開けておきましょう

