

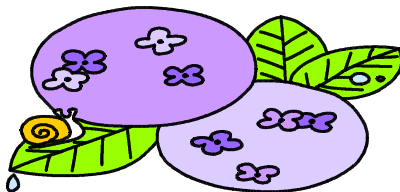
# ほけんだより



鬼怒川小 保健室

梅雨の季節になりました。外で遊べない日は趣味を楽しんでみましょう。梅雨時は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう  
手を洗おう



## 6月4日～10日は歯の衛生週間

### 昔の人はむし歯がなかった…？

弥生時代（卑弥呼の時代）の人々は、歯ブラシもなく、歯みがきもしていないのに、むし歯が少なかったそうです。なぜでしょう？

この理由は食事にあります。現代の食事はやわらかい食品が多く、固いものは敬遠されがちですが、弥生時代の食事は固いもの、かみごたえのあるものばかりでした。

固いものを食べると、だ液がよく出ます。だ液には殺菌作用があるので、むし歯になることを防ぐのです。

#### 現代の食事

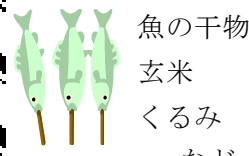


パン サラダ  
ハンバーグ など

かむ回数 620回

食事時間 11分

#### 弥生時代の食事



かむ回数 3990回

食事時間 51分

### 頭のいいネズミはどっち？

迷路のゴールにネズミの好物を置きます。そして、①かみごたえのあるエサばかりを食べさせたネズミと②やわらかいエサばかりを食べさせたネズミのどちらが早くゴールにたどり着けるかを実験すると、①かみごたえのあるエサばかりを食べさせたネズミの方が、早くゴールにたどり着くことがわかりました。これは、かむことで脳が刺激を受け、記憶力がアップしたからです。人間もよくかむと脳がきたえられ、記憶力、集中力がアップします。

このほか、よくかむことは「肥満防止」「ガン予防」につながります。



朝ごはん しっかりかんで 目をさます

