

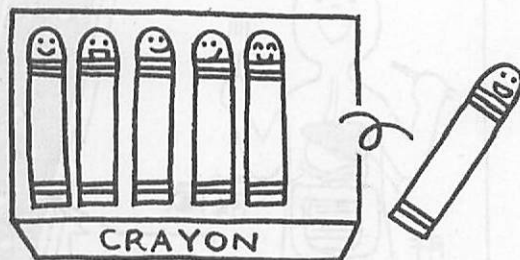
HARMONY

平成25年6月4日発行

今月の保健目標

歯の健康について考えよう

8020運動が行われています。80歳までに20本の歯を残そうという主旨です。歯の汚れを減らすことで口の中の健康管理ができます。



OASYSコーナー

自分を信じて 将来選択

瑞浪市 紗也佳さん (14才)

「人の目を気にしているように見える」。バレエの先生にそう言われるまで、私は自分でそのことにまったく気付いていませんでした。

思い返してみると、私はこれまで「人にどう思われているんだろう」とか「今どう見られているんだろう」などと、いつも不安を抱いていたような気がしました。その原因を考えていくと、私は自分を否定していることに気付きました。

そんな自分を少しでも変えようと、バレエの練習で踊る前に「私はできる」と心の中でつぶやくようにしました。そうすると、少しずつですが上達して、笑顔を意識できるようになりました。

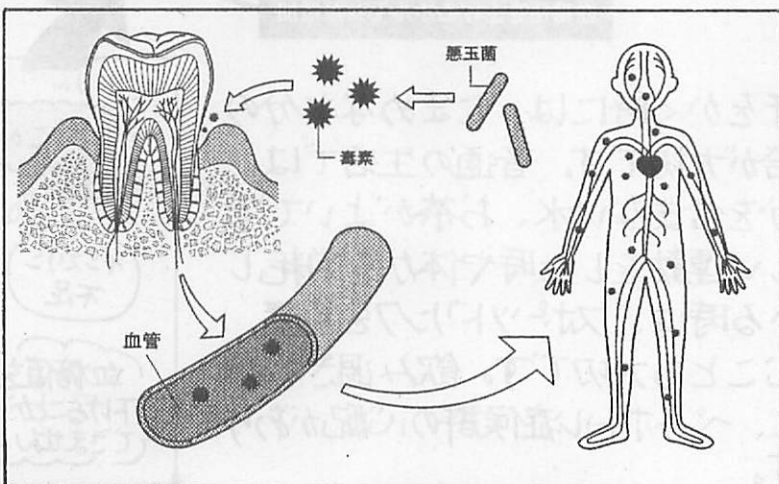
私は自分を信じて、自信を持つことがとても大切だと学びました。2年生を終えて受験生となった今、私は自分の意思と選択を信じることを忘れずに、進路を選択していきたいと思っています。

2014.5.9 中日新聞

「自分で自分をほめる」ことができますか。自分の良いところをほめてみては…。

健康豆知識 「古い歯垢の中の毒素は全身の健康にも影響…」

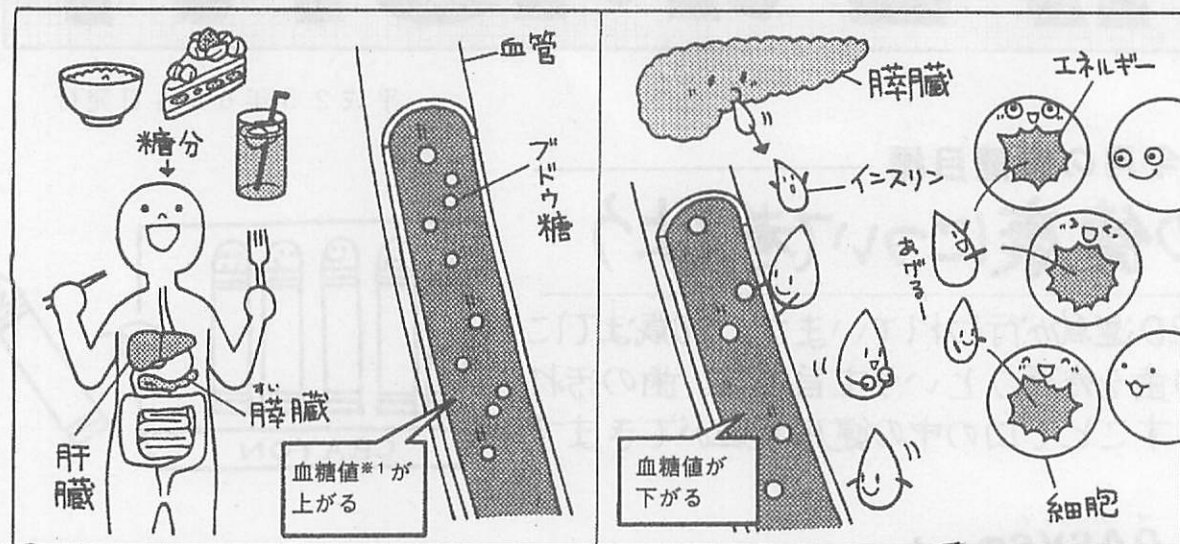
古い歯垢に付いて増えた悪玉菌が出す毒素は、歯と歯肉の間の溝へ入り、歯周病を引き起こします。さらには血管を通して全身へ運ばれます。これが要因となって、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすこともあります。



ペットボトル症候群に気をつけよう

暑い夏は、冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも糖分が多いジュース、スポーツドリンクなどをたくさん飲むと「ペットボトル症候群」を起こすことがあります。

糖分の代謝機能



※1 血中の糖分濃度

食事をして体内に入った糖分と膵臓から分泌されたブドウ糖のため、血液中にブドウ糖が増える。その後、膵臓から、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が分泌され、ブドウ糖を細胞に取り込んでエネルギーに変える。しかし、大量のブドウ糖が血液中に停滞すると、膵臓に負担がかかり、働きが悪くなったりする。

ペットボトル症候群になる仕組み



汗をかく時には、こまめな水分の補給が大切です。普通の生活では、糖分を含まない水、お茶がよいです。激しい運動をした時や体力を消耗している時は、スポーツドリンクを適量、飲むことも大切です。飲み過ぎが続くと、ペットボトル症候群の心配があります。

