ほけんだより

令和８年１０月２８日
若葉小学校保健室

「噛む」ことで認知症予防に

１１月８日は「いい歯の日」です。みなさんは１回の食事につき、何回ほど咀嚼をしているでしょうか？「噛む」ことは脳へのよい刺激になり、認知症の予防につながるといわれています。また、噛むとよいことについて、「ひみこのはがいーぜ」という標語があります。

忙しい日々の中で、ついつい早食いになってしまうことがあると思いますが、日々の健康のため、未来の認知症リスクを下げるためにも、「噛む」ことを意識してみてください。



それって「気象病」？

気象病とは、気圧や気温、湿度の変化が原因で起こる体調不良です。自律神経が乱れ、頭痛やめまい、だるさ、気分の落ち込みなど、様々な症状が表れます。

最近、熱などの症状もなく、頭痛を訴えて来室するお子さんがいます。「気象病かも？」と思ったら、自律神経を整えられるよう、規則正しい生活を心がけるようにしてください。また、耳のマッサージなども予防効果があると言われています。



インフルエンザ再燃中

若葉小学校では、インフルエンザによる欠席は少ないですが、市内中学校では学級閉鎖をしている学校もあります。

これからわかばステージの練習も佳境に入りますので、引き続き感染症予防を心がけていただければと思います。

～市内・都内の最新情報～

【調布市立学校における臨時休業の状況】
https://www.city.chofu.lg.jp/100020/p055012.html

【東京都感染症情報センター】
https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/