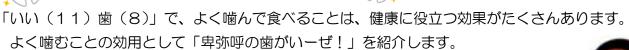
金保健だより近かり

尚絅大学·短期大学部保健室 平成28年11月1日発行

秋も深まり、ずいぶんと冷え込むようになりましたね。風邪や発熱で欠席したり、保健室に不調を訴えて来室したりする人が多くなっています。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう!

◯ 11月8日は「いい歯の日」、



(U)

肥満を防ぐ よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、私達は満腹を感じます。

4

味覚の発達 よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。

[**2**]

言葉の発音がはっきり 口周りの筋肉を鍛え、表情が豊かに、発音がきれいになります。

(0)

脳の発達 よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。



歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

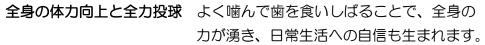


זוֹל

がんを防ぐ 唾液に含まれる酵素には、発がん作用を消す働きがあるといわれています。

(1) H

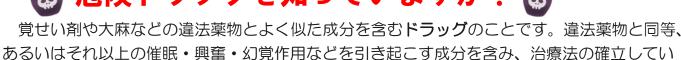
胃腸の働きを促進する よく噛むと唾液・消化酵素がたくさん出て、胃腸の 働きがよくなります。







危険ドラッグを知っていますか?



危険ドラッグは、ハーブ専門店や雑貨店で、お香・ハーブ・アロマ・ 鑑賞用などと称して販売されています。これらの多くは、医薬品医療機 器等法などで製造・輸入及び販売・所持等が禁止されているものですが、 該当しないものでも、未知の薬物が混入されていることが多く、 大変危険です。乱用された結果、使用後に救急搬送されたり、死

ない薬物も多いため、違法薬物以上に危険という指摘もあります。

亡事故を含む健康被害が発生しています。

だまされないで、絶対に使用しないようにしてください。