

# ほげんだより11月

愛媛県立川之石高等学校

保健委員会

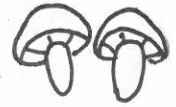
令和2年度

11月17日発行

第8号

昨年度、保健委員会では、「がん」について学びを深めました。その中で、「ヘアドネーション」という制度を知りました。私たちにもできることがあると分かり、実際に女子生徒2名がチャレンジしたので報告します。

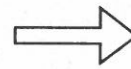
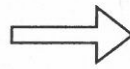
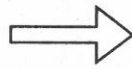
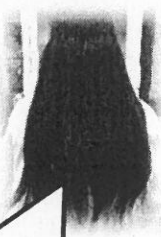
担当：3-1 保健委員



「ヘアドネーション」とは、髪の毛を寄付するボランティア活動です。ジャーダックという会社が、頭髪に悩みを抱える18歳未満の子どもたちに、無償で届けています。

美容室に予約をする際、ヘアドネーションの希望を伝えました。

ハッサリ!



長さは31cm以上必要です。カラーやパーマをしていてもOKです。

もの差しを使って、何度も長さを確認し束を作ってもらいました。

感想  
寄付した髪の毛で笑顔になれる子どもたちが少しでも増えるといいなと思いました。

感想  
伸ばしている時は、大変だったけれど、寄付した髪の毛で悩んでいる子ども達の役に立つことができ良かったです!

HAIR FOR CHILDREN

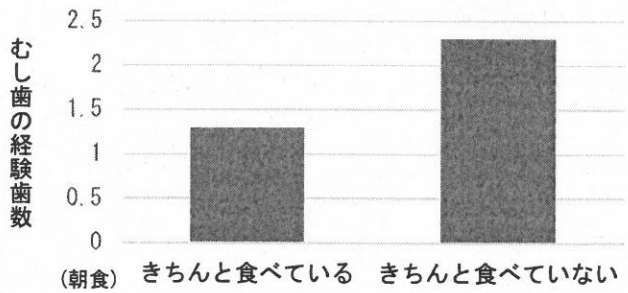
食育コーナー  
~Part 8~

## 「食育と歯」

食事は、決まった時間に栄養バランスが整ったものを食べることが大切です。そして、よく噛んで食事することで、むし歯予防につながります。

### 生活習慣とむし歯・歯肉炎の関係

毎日きちんと朝食を食べていない生徒や就寝時刻が遅い生徒にむし歯が多いことが分かっています。就寝時刻の遅さは、むし歯のリスクを高めることになり、起床も遅くなって朝食を摂れないことにもつながります。

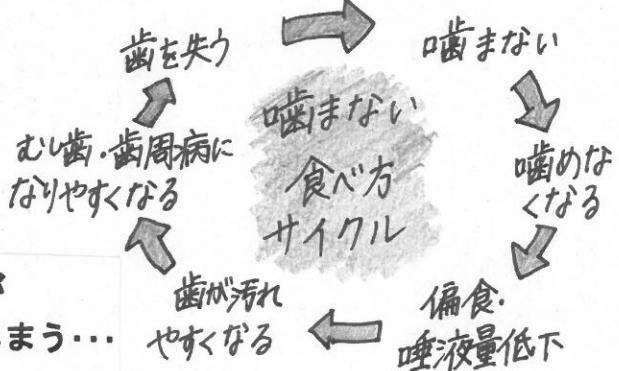


出典：「中学生における口腔内状態と生活習慣の関連」  
口腔衛生学会雑誌(2010)

### 〈よく噛むためのポイント〉

- 具材を大きく切る。
- 舌が口を食いこまない。
- 飲み物で流し込まない。
- スプーンを使うときは小さめのものを選ぶ。

### 噛まない食事を続けると...



こんな悪循環が  
起こってしまう...