



わは歯ニュース

～8月号～



8月に入り、いよいよ夏本番ですね♪まだまだ雨が降る日が続きますが、梅雨明けは一体いつやってくるのでしょうか・・・?? きっと梅雨があけると去年にもまして暑い日が続くことでしょう(≡Δ≡)!

子どもたちにとっては夏休みまっただなかということもあり、楽しい日々を過ごしていることでしょう!!

(^U^) 交通事故、水の事故、熱中症には充分注意してくださいね。

さてさて、みなさんお盆はどこからお出かけになりますか?

わたしたち、はま歯科医院は院長の出身地である徳島に旅行にいきます(>▽<)♪

徳島とはどんなところなのでしょう?? すだち、鳴門わかめ、なると金時、藍染めなどの特産品の他、うずしお、眉山が有名ですが、やはり「踊る阿呆に見る阿呆、同じなら踊らなソソソ♪」の阿波おどりですネ!

400年以上の歴史を持つ徳島最大のイベントでリオのカーニバルと並び称される情熱あふれる世界的な踊りで8月12～15日までの4日間は130万人もの人でにぎわうそうです♪

[阿波おどりワンポイント解説]

● 連 (れん)

阿波おどりを踊る団体、グループの事を連といい、「踊り子」と「囃り物」で編成されています。伝統ある有名連や企業連、学生連など多種多様で総数は1000を超えます。手の上げ方、足の運び方、リズムも取り方など、どの連も独自のスタイルを持っているので、見比べる楽しみがあります。

● 演舞場

踊り連が踊り込む所で、大通りや広場に階段状のパイプスタンドの観覧席を設置し、そこに座って踊りを見物します。演舞場には有料のものと無料のものがあります。

● おどり広場

演舞場と演舞場をつなぐ通りや公園の一角など街のいたる所が踊りのステージとなります。踊り子と見物客が一体となって踊りをたのしみます。観光客が踊りの手ほどきを受けたり、見物客が踊りに加わるなど、最も阿波おどりを体感できるスポットです。

● にわか連

「手をあげて足を運べば阿波おどり」と言われるように、誰でも気軽に踊れるのが阿波おどりの魅力です。服装自由、予約なしで参加できるおどり連です。有名連の踊り子の手ほどきを受けて、踊る阿呆になって演舞場へ躍り込みましょう。





生活リズム=食べる・遊ぶ・寝る



昼と夜をもった地球に生きる私たちは暗い・明るい2つの環境に適応してきました。明るい時間帯に活動し、暗い時間帯は睡眠する一日の大きなリズムによって、交換神経・副交感神経の切り替え、ホルモンの分泌など体の機能の切り替えが行われています。朝食を食べないとからだが温まらず、体も頭も働きません。夜更かしをする子どもが増えていますが、成長に必要な成長ホルモンは夜に分泌されるので、夜更かし・朝寝坊、朝食抜きでは体が十分に発育することはできません。

ひとの体内時計は朝、光を浴びることによって調節されます。①睡眠・覚醒②朝の光③リズムカルな運動によって心を癒す物質がつけられます。夏休みだからといって夜更かしは禁物なのです。毎日元気にラジオ体操にいきましょう！！

3回の食事をきちんととるためには、食事の直前にお腹がすいている必要があります。食事の前のジュース、間食はひかえましょう。

食生活のチェックポイント

- ★早起きをしていますか？
- ★食事のとき十分おなかがすいていますか？
- ★食事前の間食や甘味飲料を控えていますか？
- ★よくかんで食べていますか？
- ★だ液が十分出ていますか？
- ★飲み物や汁物で食事を流し込んでいませんか？
- ★3回の食事を規則正しくとっていますか？
- ★野菜や魚、肉など原材料を使った食事ですか？
- ★葉野菜、根菜類を十分に食べていますか？



はま歯科医院

☎501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎&FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝祭日のある週は診療いたします)