



保健だよ!



大府西中学校
保健室
令和7年6月4日



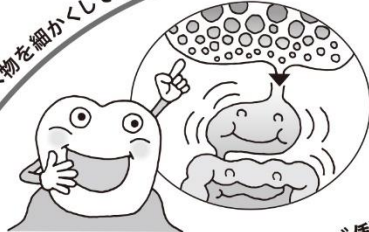
歯と口の健康週間(6月4~10日)

令和7年度標語 歯みがきで丈夫な体の基礎づくり

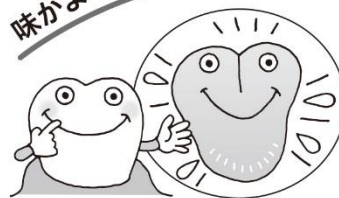
歯の衛生週間とは、毎年6月4日から10日までの1週間で、歯と口の健康に関する正しい知識の普及や、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を定着させることを目的とした週間です。

クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



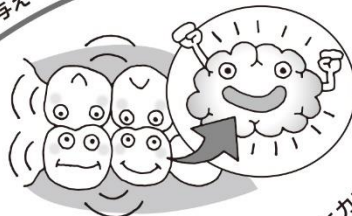
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



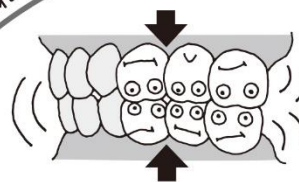
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部!

勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

5月12日(月) 第1回学校保健委員会

「怪我のしにくい身体づくり」

今回の学校保健委員会は、捻挫や肉離れについての予防方法を学び、怪我のしにくい身体づくりができるようにするために、米田柔整専門学校 松原 太郎様を講師にお招きしました。捻挫や肉離れについての予防方法をペアで実際にストレッチを体験しながら学ぶことができました。実施後の生徒の感想には、「毎日教わったことを続けて、けがのない丈夫な身体を作ろうと思います」「こういう話は大体ストレッチが難しく、多くてめんどくさいものが多いけど、短時間で体を柔らかくする方法を教えてもらったので、これからも活かして、運動していこうと思います」等今後も続けていこうという意見が聞かれました。



雨天でも 室内でも 油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

スポーツ祭が終わっても、
「スポーツドリンク」を
持参しましょう

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができてると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

西中保健室物語 No.1

西中に赴任して、2ヶ月が経ちました。余裕の持てない日々が続き、気がつけば6月。健康診断もあと1つを残すだけになり、ようやく保健だよりの作成ができるようになりました。

西中に赴任して1番最初に感じたことは、生徒のみなさんのあいさつの素晴らしさです。いつでも、元気でさわやかなあいさつが聞こえてきます。あいさつは、とても短い言葉ですが、相手の気分を一瞬で幸せにできる「魔法のことば」でもあります。生徒のみなさんのあいさつを聞くと「今日も一日頑張ろう」という明るい気持ちになれます。いつも素敵な気持ちにさせてもらって、『ありがとうございます』



いしづる ふみよ
石黒 扶三代です。
よろしくお願いします。