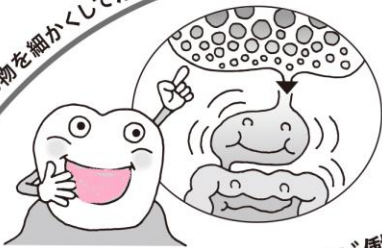




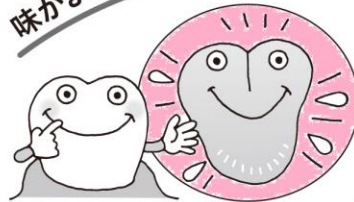
一宮市立尾西第三中学校
2025年6月23日
保健室

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



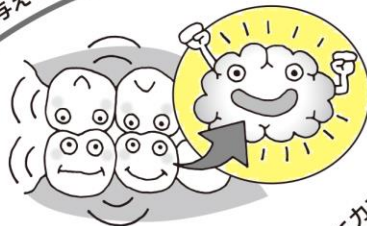
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



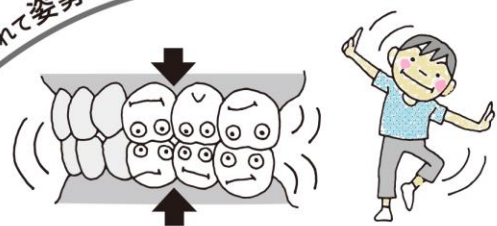
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力し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、重要な役割を果たしています。

★ 歯を守るために必要なこと ⇒

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

2025健康チャレンジ「毎日、水筒を持ってきましたよう！」について

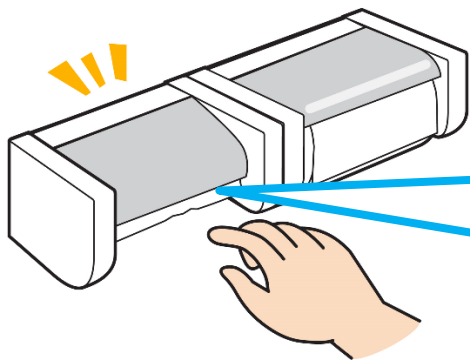
5/27(火)～5/30(金)

「水筒の持参」をめあてに、保健委員がチェック活動をしました。達成率の全校の平均は、96.7%と、大変よいものでした。1年生、95.6%、2年生 97.5%、3年生 98.7%と学年が上がるにつれ、よい結果となりました。保健委員さんのコメントからも「大多数の人が持ってくるのができてよかった。これからも、続けて持参できるとよいと思う。」「水筒を持ってくる人が多かったが、実際に水分補給している人は少なかったので、水分補給の呼びかけをするとういと思う。」と、三中生が水筒を持ってくるということが伝わってきました。この時期は、のどが渇く前や、放課ごとや、体育の前などこまめに水分補給をすることを意識してほしいと思います。熱中症の発症は、個人の体調も関係します。熱中症予防のために十分な睡眠をとり、朝・昼・晩としっかり食べて体調を整えましょう。

今後も、一か月に1回程度、健康チャレンジを保健委員会で企画していく予定です。お知らせがあったら、実践できるようにがんばってチャレンジしてください。



トイレトペーパーの使い方について



トイレトペーパーは少ない方から使いましょう

2つ、つながったホルダーにつけられたトイレトペーパー、みなさんはどのように使っていますか？「そんなの考えたこともない」という人が多いでしょうか。

そこで、みなさんにお願いします。

2、3年生は知っていると思いますが、三中では、トイレトペーパーは、芯と交換で新しいものを渡しています。掃除の時、ペーパーの残りがどちらも同じくらいだと、どちらも補充できません。どちらかが先になくなるように、少ない方を使ってください。

そうすれば、1つは予備になって安心ですね。

また、トイレトペーパーの芯は、ごみ箱に捨てないでホルダーにつけたままにしてください。

掃除当番が困らないようにご協力をお願いします。

