

心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.3 2025 年 6 月 2 日発行

6月

保健

目標

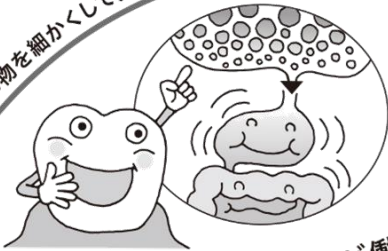
歯と口の健康

梅雨の時期、紫陽花が美しく色づきはじめます。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって変化が起こるということです。人間の場合、色が変わったりはしませんが、食べた物で体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない歯のお話。

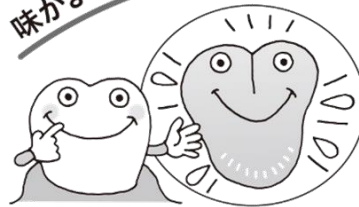


クイズ 歯の役割はどれ？

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



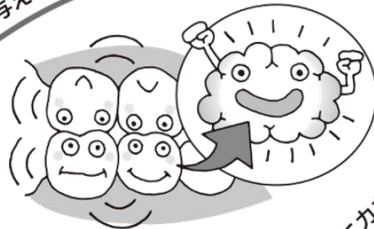
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



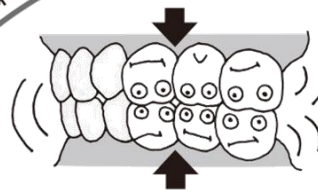
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



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？

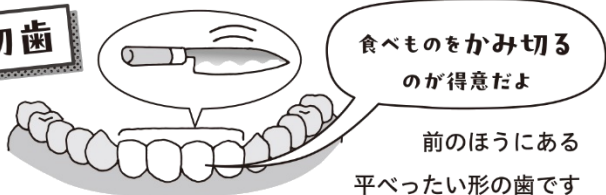
左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

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も、重要な役割を果たしています。

それぞれの歯にも 特徴と役割があります

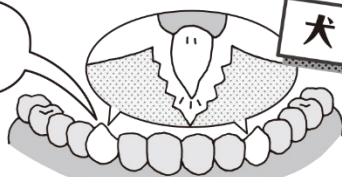
切歯



食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように
先がとがっています

犬歯



臼歯



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。

心の健康づくり

レジリエンス Lesson!!

5月は「自分の感情に気づこう」というテーマでナルケンニュースを視聴した後、「バタフライハグ」というリラクゼーション法を5日間試してみました。

人はハグされると幸せホルモンが分泌ぶんびつされます。そこで「自分を自分で抱きしめるような動作をすることでリラックス効果を得る」というのがバタフライハグです。

やり方はとても簡単。両手を胸の前でクロスさせ、バタフライ＝チョウチョの形を作ります。次に左右交互、トントントントと優しくたたかだけです。



み

なさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフレア



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。



暑さに備えた体づくりをしましょう

軽い運動をする

湯船につかる



冷房の温度を高め

水分を摂る習慣をつける



睡眠をしっかりとる



体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

<お願い>

- 水筒持参を!!
- 体調の悪いときは無理をしない