

# 6月ニコニコエブリデイ

日間賀中学校  
保健だより

30.6.6

気温が高く、汗が出る日が多くなってきました。体育後、部活動後、汗をかいたらそのままにいませんか。汗をかいたままにしているのは体によくありません。汗をふけるようにハンカチ、タオルを持ってきましょう。また、着替えができるように替えのTシャツを持ってくるようにしましょう。

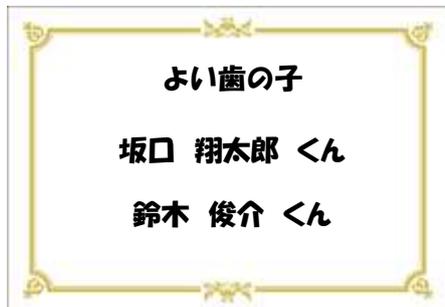


5月17日（木）に歯科検診を行いました。その結果をお知らせします。

| 30年度<br>歯科検診<br>結果 | むし歯<br>なし | むし歯が<br>ある<br>(要受診) | 歯肉に腫れ<br>がある<br>(要受診) | むし歯になり<br>そうな歯がある<br>(要観察) | 歯肉に少し腫<br>れがある<br>(要観察) |
|--------------------|-----------|---------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| 人数(人)              | 40        | 5                   | 15                    | 11                         | 11                      |

- ◆むし歯は放っておくと健康な歯や歯肉まで病気になってしまいます。早めに受診をしましょう。
- ◆少し腫れた歯肉は、ていねいな歯磨きで改善します。歯と歯肉の境目を意識して、磨きましょう。
- ◆中学生の時期に歯みがき習慣を確立させることはとても重要です。中学生の時期にしっかりと歯をみがくことができている人は、大人になってからもむし歯が少ない人が多いと学校歯科医さんからお話がありました。

毎年、むし歯なし、歯肉に腫れがない等の口腔内の状態がよい3年生の生徒の中から2人「よい歯の子」を学校歯科医さんに選んでいただいています。今年度は右の2人が選ばれました。後日、朝会で表彰します。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

6月の来校日 14日（木）、28日（木）

7月の来校日 5日（木）、19日（木）

困ったこと、嫌だなと思ったことを誰に話せばいいかわからないときには、相談室へ行ってみましょう。大八木先生と話をするとスッキリするかもしれません。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約してください。

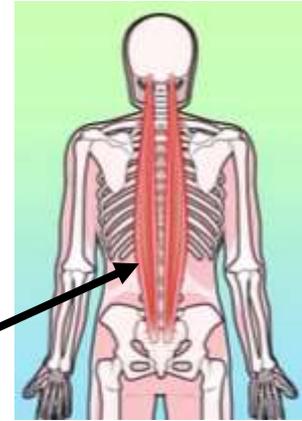


# 学校保健委員会がありました

5月29日（火）に「良い姿勢と運動器～自分の体は自分で正そう～」というテーマで学校保健委員会を行いました。その内容と感想を紹介します。

## 【体を支える重要な筋肉】

体を真っ直ぐに伸ばしていられるのは、背骨とその周りにある「脊柱起立筋」によって体が支えられているからである。脊柱起立筋は体の深いところにある筋肉（深層筋）のため、すぐに鍛えることができない。この筋肉が弱くなると、背中が伸ばせなくなるため、姿勢が悪くなる。日頃から背中を伸ばして、意識することが大切になる。



脊柱起立筋

## 【姿勢のいい座り方のポイント】

- ①ひざの角度を90度にする。
- ②お腹をキュッと引き締める。
- ③目線をまっすぐにする。
- ④あごを引く。



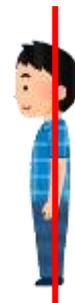
## 【姿勢のいい歩き方のポイント】

- ①かかとから着地する。
- ②親指で地面を蹴る。



## 【姿勢のいい立ち方のポイント】

- ①あごを引く。
- ②耳、肩、ひざ、くるぶしの少し前を結んだ線が横から見て一直線になる。



## 【感想】

- 普段、私は姿勢が良くない方なので、特にグーペタピンサツのペタが苦手です。集中力に姿勢も関係しているのだと知りました。なので、これから少しずつ気をつけて、少しずつ姿勢を良くしていきたいです。（1年生）
- 初めて知ったことは、姿勢を正すと頭が良くなるということです。テスト中の姿勢が悪かったと思うので、正していきたいです。普段も意識して、猫背にならないように気をつけます。（2年生）
- 姿勢は受験でも必要なので、学べて良かったと思いました。集中力も上がって、学力も上がるので、これからは良い姿勢でテストや授業中にできるように心がけたいです。（3年生）
- 私も姿勢が良くなりたくないので、子どもたちと一緒に気をつけていこうと思います。お互い注意し合い、姿勢を良くし、心も体も正せたらと思っています。（保護者）
- 姿勢は自分自身では、なかなか気づくことが難しいので、他の人から確認してもらったのは良い機会だったと思います。姿勢は人に与える印象が大きいので、良い姿勢を意識して欲しいです。（保護者）