

# 保健だより

平成30年5月 入間野中保健室

あしたは学校総合体育大会ですね。

運動部の皆さん、夏の暑い中での練習や、冬の寒い中で耐えてきた事を思い出し、一緒にがんばってきた仲間と、今まで練習してきた成果を全部出し切ってがんばってください！！ 応援しています！

## スポーツと歯の関係

体に栄養を取り入れるためには、よく噛んで食べることが基本です。

歯とお口の健康は、全身の健康のために大切であるとともに、スポーツとも深い関係があります。

明海大学・大川教授の研究では、サッカーの選手にはキックの時、野球の選手にはバッティングとピッチングの時、バレーボールの選手にはスパイクの時など、スポーツ選手は身体を動かす際に歯を噛みしめている、という研究結果が出ています。また、一流のアスリートの間では、歯を大切にすることが常識となっています。例えば、大リーグで活躍し、マリナーズの会長付特別補佐になったイチロー選手は、1日5回歯をみがくといわれています。

やっぱり歯は大切にしないとですね！

予告

歯みがきキャンペーンがあります！

6月26日(火)～6月29日(金) 歯みがきキャンペーンを実施します。学校全体で給食後(清掃後)の歯みがきをします。音楽に合わせて歯みがきをしてくださいね♪ 歯みがきをがんばったクラス(90%以上)は表彰します。また、毎日みがいた人には個人賞も用意しています。がんばってね！



誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



新しい仲間になって2ヶ月。そろそろクラスに慣れてきたと思います。これから、1年生は校外学習、2年生は宿泊学習、3年生は修学旅行が待っています。

みんなが楽しく行けるように、友達のことを少し考えてみてくださいね。