



そろそろ梅雨ですね。<sup>あじさい</sup>紫陽花が美しく色づき始める頃です。紫陽花は育つ場所の土によって、色は変わるそうです。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、変化が起こるといふことですね。

人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。“食べることは生きること”。効率よく栄養を取るために、歯と口の健康を保って、よく噛んで食べましょう。

### 6月の保健給食目標

- ☆歯・口腔の健康を考えよう
- ☆よく噛んで食べよう

### 6・7月の保健行事等

- 6/18 貧血検査 2年希望女子
- 7/3 心臓・貧血検査予備日(藤北高、保護者対応)
- 7/14 歯の出前講座

### 睡眠

- 子ども睡眠プロジェクト：6/11～18で実施中です。参加者以外の方は、睡眠日誌を付けてもらっています。全体で「睡眠」について取り組みましょう♪

- 身体機能測定：15:30～自立の時間
- 7/1日(1年生)
- 8日(2年生)
- 15日(3年生)

### 身体機能測定

- 感染症情報：藤岡地区では現在も百日咳の報告が続いています。ご注意ください。

### 感染症情報

## ストレッチチャレンジ

ぐんまスポーツ整形外科

さんとその仲間たち



身体機能測定でおなじみのさん！けがをしないための補助運動の正しいやり方やコツを全校で教えてもらいました。体育の準備体操などの時に活用していきたいと思います。そして、今年も測定やります！特に姿勢についても着目していきたいと思っていますので、ぜひ参加してくださいね！



## 6/18(水)は陸上記録会

自分のために自己ベストを目指して、団のために最高のパフォーマンスで臨むために！！  
日頃からの自分自身の心がけが大切です。

- ◎早寝早起き朝ごはん
- ◎けがの予防(爪切り、準備・整理体操をしっかりやる)
- ◎早め早めの水分補給
- ◎朝の健康観察を丁寧に



- ◎熱中症対策  
寝不足や体調不良の時は特になりやすいです。



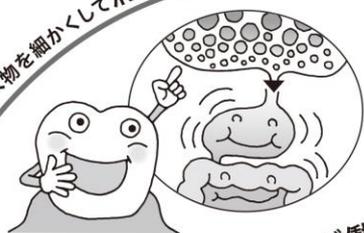
歯と口の健康標語のご協力ありがとうございました。標語を考えることで歯と口の健康について考える機会になったと思います。学年代表作品を委員会で表彰しました。代表作品は各階に貼ります。また全員の標語は、被服室前の廊下に貼ってあります。時間があるときに見てください。これからも歯と口の健康に留意しましょう。

《 歯と口の健康標語 学校代表 》  
歯を磨こう 一つの努力で 未来の誇り

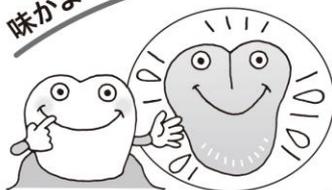
[よい歯の子コンクール学校歯科医推薦者]

# 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



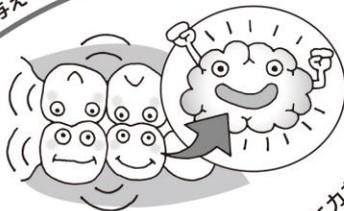
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



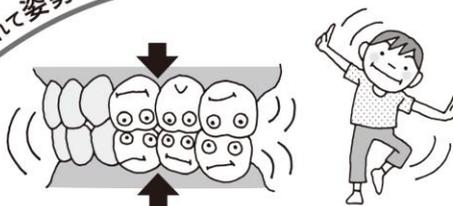
歯に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



体に力を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も、重要な役割を果たしています。

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  
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア!

今年度の歯科検診では、「むし歯」は少なかったのですが、汚れのついてる人が多くいました。そこで、「歯の出前講座」で正しい歯磨き方法について学びます。詳しいことはまた連絡をします。