

健やかな泉

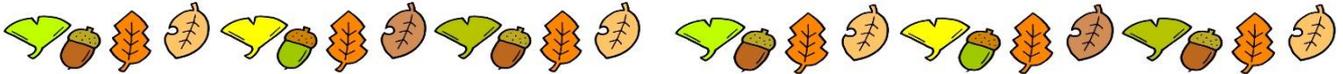


令和3年11月1日

牛久市立下根中学校

文責 倉嶋良子・篠塚郁実

だんだんと日暮れが早くなってきて、冬が近づいてきますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を楽しみたいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、かぜをひかないようにご家庭で声かけをお願いします。



スポーツ選手は歯を大切にします。

歯をぐっとかみしめると、全身の筋肉が瞬間的にアップします。例えば、ソフトボールで球を打つときの様子を思い浮かべてください。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートするときも一緒です。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながっていると考えられています。

もしも、むし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができません。日本では、オリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務付けられており、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切です。ご家庭でもお子様が定期的に歯科検診を受けるようにお願いいたします。



今日からできる「歯によいこと習慣」

- 1 食べたらみがく
- 2 おやつは時間を決めて食べる
- 3 一口30回かむ
- 4 年に1～2回は歯科医院で定期検診を受ける

〈目の健康に関する指導をしました!〉

朝の会で、保健委員による目の健康教育を実施しました。

中学生で、「平日2時間以上インターネットを利用している」人の割合が半数という現状を踏まえ、スマートフォンの依存度をチェックしました。

また、「スマホ首」などの健康障害や、目の健康を保つために大切なことを再確認しました。今後、スマートフォンに依存しない生活についても考える機会となりました。

【目と端末の距離は、30 cm以上離す。30分に1回は、目を休めて20秒以上遠くを見る（文科省）】



〈生徒の皆さんへ〉

教育（養護）実習生が来ています！

10月25日（月）～11月7日（日）まで、下根中学校卒業生の茨城大学3年生の

戸塚香音さんが養護実習をしています。保健室の先生を目指して勉強しています。

（戸塚先生から一言） 10日間という短い期間ですが、みなさんとたくさんお話したいと思っています。

廊下などで会った際はぜひお話ししましょう。よろしくお願いします。