

# ほけんだより

平成 30 年 6 月 15 日 (金)

NO.6

狛江市立狛江第一中学校

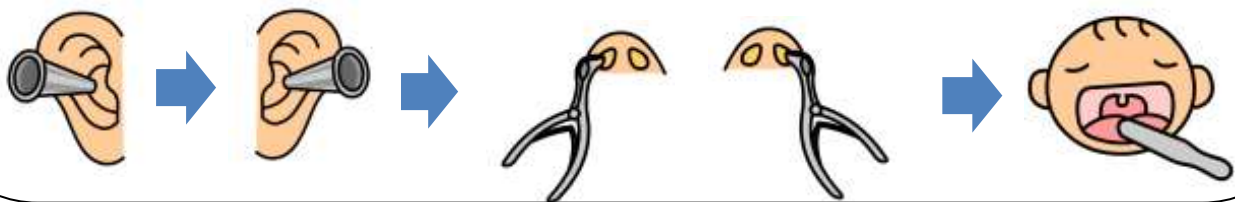
## 6月18日(月)眼科検診 全校生徒対象

- メガネをつけている人は、検診の前に外しましょう。
- コンタクトレンズの人はそのままかまいませんが、先生にその旨を伝えてください。
- 前髪が長い人は、ピンなどできちんととめて、目にかからないようにしましょう。



## 6月21日(木)耳鼻咽喉科検診 全校生徒対象

- 髪の毛で耳が隠れないようにして、隠れる時は結びましょう。
- 前日は、お風呂上りに綿棒等で耳を拭く程度で、無理に耳掃除はしなくても良いです。
- 診察は、右耳→左耳→鼻→のどの順番です。



### 保護者の方へ

本日、「水泳前健康調査」を配布しています。水泳の授業に関して健康上気になることがあれば記入してください。6月22日(金)までに提出をお願いします。

## “食べること”以外の歯の重要な役割

発音を助ける 表情を作る 体のバランスを保つ ものを噛むことで脳に刺激を与える

歯は、食べ物を噛み砕くだけでなく、私たちの健康な生活に欠かせない役割を果たしています。

## スポーツでも重要な、歯と口の健康

スポーツをするとき、しっかり奥歯を噛み締めるとよりパワーが出ると言われています。また、歯の咬み合せは、体のバランス感覚に影響していて、咬み合せがよいとバランスが安定します。これは、歯と歯がきちんと咬み合うことで、頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。歯を食いしばることが多く、歯に負担がかかるスポーツ選手の間では、しっかりケアをして歯を大切にすることが常識となっています。

（「歯を大切にしておくとスポーツが楽しく」8020 推進財団）

## 運動後の歯みがきを忘れずに！

スポーツ時によく飲まれるスポーツドリンクは、汗で失われる電解質の他、糖分も含まれています。多いものではスティックシュガー10本分に当たるものもあります。スポーツドリンクで脱水症状を予防することも大切ですが、むし歯にならないように歯みがきを忘れないよう気を付けましょう。