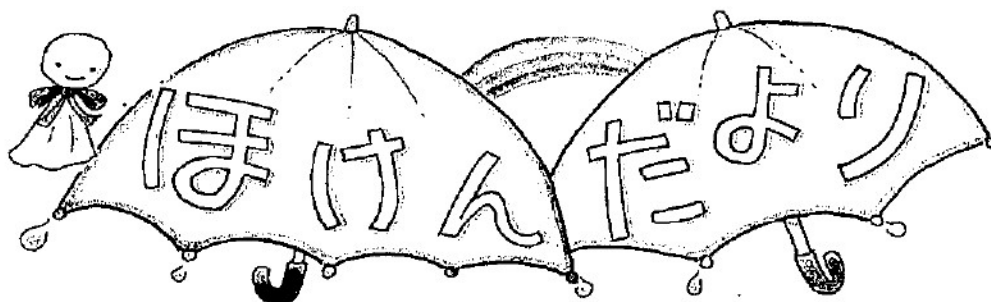
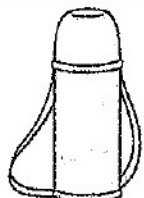
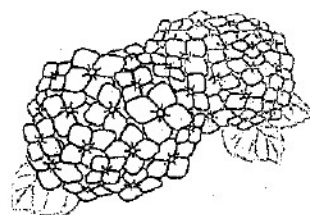
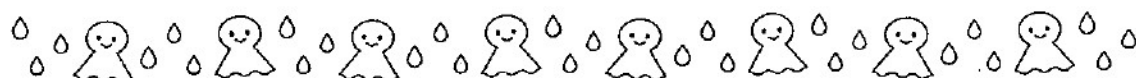


愛川東中学校
保健室
No. 4
2025.5.30

いよいよ梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあり、このような天気や気温の変化に対応しきれず、熱中症など体調を崩しやすい時期でもあります。「しっかり朝食」「たっぷり睡眠」「こまめに水分」で体調管理に努めましょう。



水とうを持ってきましょう！
暑くなると、外気により水道水も温められます。
心地よい水分補給のため、水とうを持ってきましょう！



6月の健康診断

健康診断	日時	対象
歯科検診	6月 5日(木)	1年生+2年1・2組
内科検診	6月10日(火)	2年生
歯科検診	6月12日(木)	3年生+2年3・4組
内科検診	6月24日(火)	1年生



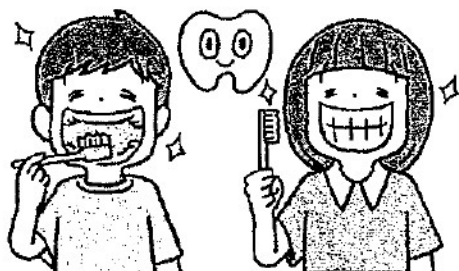
おうちの方へ

色覚検査のお知らせ

先天性色覚異常とは、色が全くわからないわけではなく、色によっては見分けにくかったり、似て見えたりします。日常生活ではほとんど不自由はないといわれています。これは生まれつきのもので、色の見え方・感じ方にも個人差があります。男子ではおよそ20人に1人(5%)、女子ではおよそ500人に1人(0.2%)の割合で見られるといわれています。

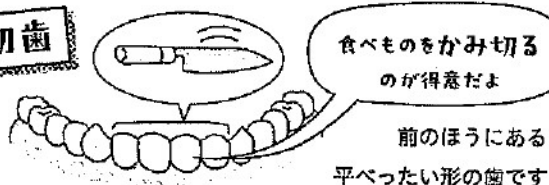
色覚検査は現在、健康診断の必須項目ではありませんが、希望者は学校で検査をすることができます。検査を希望される場合は、保健室までご連絡ください。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



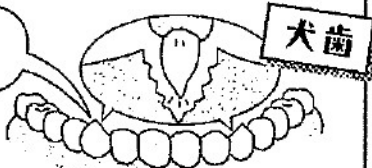
それぞれの**歯**にも
特徴と役割があります

切歯



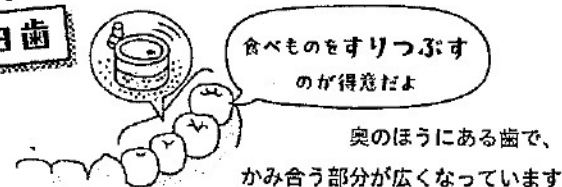
食べものを切り裂く
のが得意だよ

刺さりやすいように
先がとがっています



犬歯

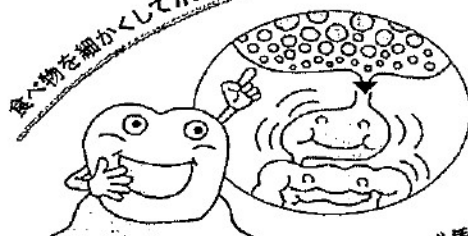
臼歯



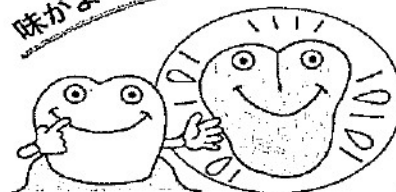
ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。

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



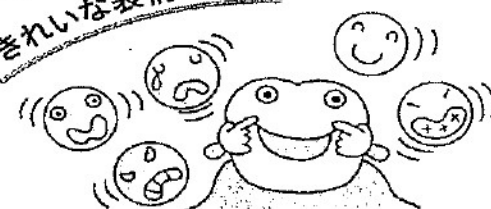
味がよくわかるようにする



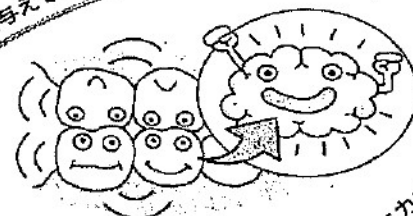
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



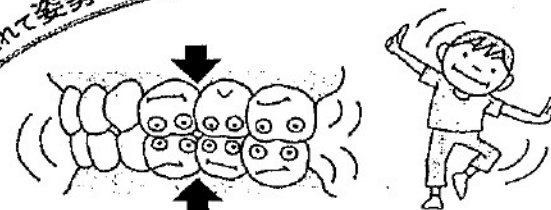
顔に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力し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。