



令和7年6月4日
柏市立風早中学校
保健室

梅雨の季節が近づいています。この時期は、学校の廊下や教室も滑りやすくなっています。落ち着いた生活を心掛けましょう。また、登下校中も雨の日は特に注意が必要です。傘のさし方・持ち方に注意して、周りをよく見るようにしてください。



6/4~6/10 は歯と口の健康週間



みなさんは、「8020運動」を知っていますか？これは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。歯を大切にするために、歯の役割を理解しておきましょう。

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なる
- 脳に刺激を与えて頭が動くようにする
- 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ
- 歯の形を整える
- 味がよくわかるようにする
- きれいな表情をつくる
- きれいに発音できるように助ける

なんと…… 全部！

— それぞれの歯にも —

特徴と役割があります

切歯

- 食べものをかみ切るのが得意だよ
- 前のはうにある平べったい形の歯です

犬歯

- 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

臼歯

- 食べものをすりつぶすのが得意だよ
- 奥のはうにある歯で、かみ合う部分が広くなっています

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。

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とも、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に向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

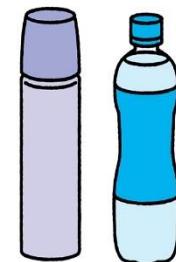
発音にも影響する？

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にも、重要な役割を果たしています。

セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

5月に保健委員が衛生点検を行った結果、どの学年も「ハンカチで手を拭いている人が少ない」という反省が出ていました。濡れた手には細菌がつきやすいため、手を乾燥させる必要があります。ハンカチでしっかりと手を拭いて、感染症を予防しましょう。



ハンカチ、持っている？

6月の予定

○尿検査二次予備日：6月10日(火)
※学校で提出できる最終日となります。