

ほけんだより



NO2. H29.5.2
小牛田高等学園
保健室

新学期が始まって、一か月が経ちました。新しい環境に慣れようとして一生懸命頑張った疲れが、体に

でやすい時期になってきます。5月は、睡眠時間をいつもより長くとるようにして、しっかりと体を休めましょう。

～5・6月の健康診断の予定～

日時	検診名	対象	担当	結果お知らせについて
5月16日(火)	歯科検診	全学年	木村 俊春先生 (木村歯科医院)	全員にお知らせします。
6月28日(水)	内科検診	全学年	高城 利江先生 (高城利江整形外科)	所見があった生徒のみお知らせします。

5月の保健目標 自分の体を知ろう

上にも書いたように、5月16日は歯科検診です。「歯」には皆さんも知っているように「食べ物を食べる」役割があります。でも、実はそれ以外にもたくさんの役割を果たしているのです。

<歯とスポーツの関係>

人間は、歯を食いしばることによって、全身の筋力を瞬間的に増強させることがわかっています。

瞬間的な力とは、ボールを蹴ったり、スタートダッシュをする時に使う力のことです。

しかし、※う歯等で歯が健康でないと、十分に力を発揮出来なくなってしまいます。

歯の健康は、スポーツ能力にも関係しています。



<歯と輪郭の関係>

歯は顔の形にも大きく影響します。

日頃からう歯が多かったり、歯並びが悪い人は、それが顔の形にも出てしまいます。う歯のため、歯を抜いたりすると、顔の形まで変わってしまって、表情も元気のないものになってしまいます。う歯のない綺麗な歯を保ち、豊かな表情で毎日を過ごしたいですね。



※う歯とは…むし歯のことです。今は「むし歯」とは言わず、「う歯」と言います。