

ほけんだより 6月

16.6.1
八阪中
保健室



1学期もはや6月をむかえました。そろそろ梅雨の時期となります。少しずつむし暑くなってきました。

この時期の代表的な花が紫陽花（あじさい）。色が変化する花として知られる紫陽花ですが、その秘密は土にあるそうです。土が酸性だと、“青”、“アルカリ性になると”ピンク。土の違いで咲く花の色が違うなんて、自然はおもしろいですね。

体育大会がんばろう！6月3日（金）

体育大会が近づいてきました。行進や学年種目の練習、プログラムなどのイラストや学級旗の制作など、体育大会にむけてみなさんががんばってきました。

いよいよ本番。クラスの勝利のために自分の力を思いっきり出してくださいね。

そのためには、今から注意しておくこともあります。

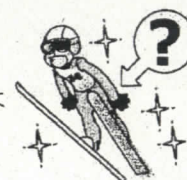
- ・体調があまりよくないなら、病院へ行って医師と相談し、なおしておく
- ・前日は早めに就寝。睡眠不足では、じゅうぶん力を発揮できないし、睡眠不足で必死で走ると脳貧血を起こす恐れがあります。しっかり睡眠をとることです。
- ・朝食は必ずとる！午前中の種目で活躍するためにも、大切です。
- ・水分はこまめにとる。熱中症になってはいけません。
- ・安全に注意する。トラックの周囲には、人も多し、いろいろな用具があったり、ひもがはってあったりします。注意して係の集合場所に移動してください。
- ・競技種目のルールは必ず守る。ルール違反はケガのもと。
- ・当日の夜も早めに就寝。1日中太陽のもとにいて、エキサイトし、かなり疲れているはずですよ。ゆっくりやすみましょう。



推理しよう！スポーツ選手がしたことは？

スキージャンパーの場合

オリンピックにも出場したH選手はなぜかまっすぐ飛べず、飛距離が伸びませんでした。筋肉の左右のバランスが悪いのかと思って、弱い方を重点的に鍛えたのですが、思うように結果がでません。ところがあることをして、H選手はまっすぐ飛べるようになりました。



野球選手の場合

入団当初は成績がイマイチだったH選手。二つの体重計に右と左それぞれの足をのせて測ったら、7:3の割合でした。ということは、右に重心が偏っていたのです。これではレフト側に引っ張るバッティングはできても、ライト側への流し打ちができません。このH選手もあることをして、右にも左にも打てる4番打者として大活躍しました。



2人がした「あること」とはなんでしょう？

答 2人のH選手は、歯科医院でかみ合わせを治しました

むし歯を放置したり、歯並びに問題があると、かみ合わせが悪くなります。かみ合わせが悪いままだとあごの骨がずれて、からだのバランスもくずれてしまいます。人間の骨は左右対称。このバランスがくずれたために重心がかたよってスキージャンプやバッティングによくない影響がでていたのです。

中学生の運動能力テストの結果でも、かみ合わせがよく、歯と歯の接触面の大きい中学生ほど運動能力がすぐれているという結果がでています。

スポーツ選手のあなたが、もしそのスポーツの成績がイマイチのびないと思ったら、歯科医院へ行った方がいいかも。

