

今年も、住吉第一中学校のみんなが団結した運動会が終わりました。  
来週は1学期の期末テストです。体を動かすのが好きな人、勉強するのが好きな人、絵を描くのが好きな人、音楽を歌うまたは聴くのが好きな人、一人ひとり、好きなことはちがうと思いますが、好きなことも、好きではないことも、自分のペースで、取り組んでほしいと思います。  
いつも、みなさんを応援しています♪



ジメジメ、じわりじわりと暑くなってきています。できるだけ、毎日、水筒を持参するなどして、こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう！

**テストをしっかり取り組むには、**

**すいみん時間をけずって勉強することではなく、**

**朝ごはんをしっかり食べること。  
そして、トイレタイムを確保して、  
排便すること。（脳が「時間がない」  
と判断すると排便できません。排便  
しないと頭痛や腹痛がおこります。）**

## ★ ていねいに歯をみがきましょう！！

6月17日（月）・21（金） 歯科健診が  
終わりました。今年も、残念ですが、学校歯科医の先生  
から「きちんと歯磨きができる生徒さんは  
少ないねえ」というお言葉をいただきました。



中学生のみなさんは、何かと忙しい。勉強、部活動、習い事、塾、遊び……

**1日24時間**を「自分」で計画して過ごす。学校の時間など、はじめから決まっていて、自分では決められないものもある。じゃあ、何をする時間を減らして、自分がしたいものの時間をつくるか？「すいみん？」「はみがき？」…？みんなに考えてほしい！大事なことを忘れないでほしい！！

【すいみん】人間は寝ている間に、細胞を作り出したり、修復したり、脳の記憶を整理したり…。生きていくうえで大切な作業をおこなっている。

【歯みがき】人間の歯は、乳幼児期に乳歯がはえて、小学校高学年ころから永久歯に、はえ変わりをすると、もうはえ変わりはありません。

### ◎ 歯の役割は

① **成績アップ** ↑「脳の発達をたすけます」→ かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。



- ② あごを発達させます→ 表情を作ったり、からだの姿勢やバランスを保ちます
- ③ スポーツにも深く関係します→ かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・踏ん張る力など運動能力がアップします。
- ④ 長寿にも関係→自分の歯で、しっかりかんで味わって食べる習慣こそ、内臓に栄養が吸収されやすく、などなど

**長生きできるポイントです。**

これらの役割を果たすためには、むし歯や歯周病にならない、最小限にとどめることが大切です。毎日、ていねいな歯みがきをする必要があるのです。決して、歯みがきの時間を減らさないでください。できれば、今までよりも時間を増やして、鏡を見て、ていねいにみがきましょう♪