



「<sup>あき</sup>秋の日は<sup>ひ</sup>釣瓶<sup>つるべ</sup>落<sup>お</sup>とし」という言葉を知っていますか？

「日が暮れ始めるとすぐに暗くなる」という意味です。  
日中はまだまだ暑い日もあります。また、少し早いですが、インフルエンザも出てきているようです。体調管理のためにも、水筒を持参して水分補給に努めましょう。

また、「秋の夜長」という言葉はありますが、テストや運動、健康な身体作りのためには、やはり「**朝ごはん**と**十分な睡眠**」が必要です。

「**朝ごはん**と**十分な睡眠**」を軸に、一日一日を大切に過ごしましょう♪



◆前回、スポーツ障害について取りあげました。今回は骨について、です。

みなさんは、骨の役割を知っていますか？

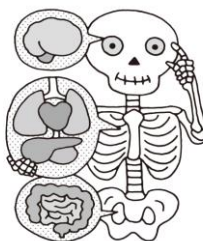
骨の役割は主に3つあります。

1つは、体を支える。

2つ目は、臓器を守る。

そして3つ目は

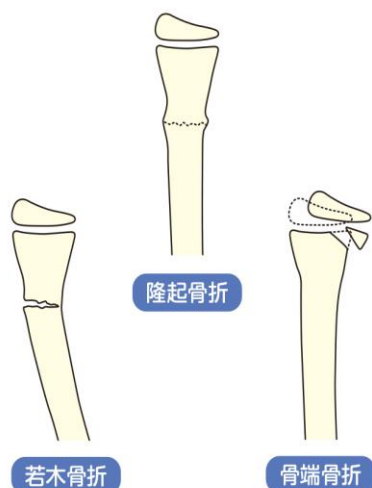
カルシウムを蓄える、です。



骨の中の骨髓という組織の中では、血液を作っています。

普段から、カルシウム（牛乳や豆乳・緑黄色野菜など）をしっかり摂りましょう、というのは、この「骨」を強くするためです。そして、この『骨』。

私たちの体の中で、一度作ったら終わり、ではなく、**どんどん新しく作り替えては蓄え**（骨代謝）を繰り返しているというのです。なので、みなさん、1食ぐらい、適当に食べても構わない、というものではなく、**毎食、バランスのとれた食事**をすることが、大事なのです。



左は骨折の例です。

成長期のみなさんは、「若木骨折」をすることが多いようです。何度も繰り返しますが、常に骨を作り替え、蓄えています（骨代謝）。みなさんには、食事を意識してほしいです。カルシウム（牛乳や豆乳・緑黄色野菜など）と一緒にその吸収を助けるビタミン D などの食品をとることが大事。と、いうことは、日ごろから何かに偏らず、バランスよく食べる必要があるということです。そして、食事の次に大切なのが、姿勢です。

# ぐにゃぐにゃ姿勢を シャキッと

## ぐにゃぐにゃ姿勢



## シャキッとすれば...



姿勢がくずれてしまうと、骨が曲がってしまふこともあります。骨と筋肉のバランスがしっかり保たれた結果、良い姿勢が保てます。みなさん、一人ひとりの意識が「良い姿勢」を作るのです。

左の図のように、良い姿勢を保つことは健康を手に入れることにつながります。

- ① 呼吸がスムーズに行えるとは、「脳」や体中に酸素をしっかりと送ることができ、細胞が活発に働く。
- ② 消化がスムーズとは、しっかり内臓に吸収され、細胞が活発に働く。
- ③ 目が疲れにくいとは、視力の低下やドライアイなどを防ぐ。
- ④ 集中力があがるとは、「脳」をはじめ、心のバランスも保てる。
- ⑤ 肩や腰が疲れにくいとは、骨と筋肉のバランスが保たれ、体の一部に負担が集中していないため、肩こりや腰痛にならない。

◆ 普段の生活で、気をつけたいこと。

- 通学かばんの持ち方、どちらか一方で持っていないですか？補助かばんを上手に活用できていますか？
- 立っている姿勢を確認してください。どちらかの肩があがったり、どちらかの足を支えて立っていないですか？両足でしっかり立てていますか？
- 友達や家族と歩くとき、いつも同じ右側？左側？になっていませんか？

ちょっとした動作でも、習慣化されてしまっていると、体はゆがんできているかもしれません。友達や家族で時々、姿勢をチェックしてみてもはどうでしょう。



人間の歯は、乳歯から成人の歯へと、1度しか生え変わりません。私たちは、約28本から32本の歯で一生を送ります。一生とは、100歳位までです。(100歳以上の人もいると思います)想像してくださいね。

1度、抜けてしまったら、もう生えてきません。1度、むし歯になった歯は治療しないかぎり、治りません。治らないだけではなく、隣の歯、その隣の歯、とむし歯は増えてしまいます。また、口臭の原因になります。

★歯の役割はたくさんあります。(一部を紹介します)

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スポーツにも深く関係

→かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・集中力など運動能力がアップします。

③長寿にも関係→自分の歯で、しっかりかんで消化を助け・味わっ

て食べる習慣こそ、長生きできるポイントです。



←自分の歯を想像して、歯みがきのシュミレーションをしてみましょう。

朝食後・夕食後・ねる前はていねいにみがく！  
昼食後はすぐにぶくぶくうがいをしましょう。

★現在の受診票提出生徒(むし歯の治療に限る)は、59人(10月16日現在)

○歯石や歯肉炎の疑いなどむし歯以外で受診票を提出した生徒は、40人(10月16日現在)

