



上尾市立大石中学校 保健室
2025. 6. 2

埼玉県は全国で一番晴れの日が多い県だそうです、ここ最近は曇りや雨の日が続きますね。1年生は赤城が、3年生は京都の天気が気になっていることと思います。養護教諭としては、行事の続くこの時期、疲れや、日中と朝晩の気温差から、体調を崩す人がいないか、思わぬケガをする人がいないかが気になっています。早寝、早起き、朝ごはんはもちろんのこと、休める時はしっかり休んで、体力を回復しましょう！

6月の予定

日付	時間	内容	対象
6/10 (火)	13:30～	内科検診	2年5、6、7組・欠席者
6/12 (木)	8:45～	歯科健診	2年5、6、7組・3年生・欠席者

雨の日の安全



傘さし運転は×！



横に並ばない！



傘の持ち方に注意！



足元に注意！

始めよう！ 熱中症対策	軽い運動をする！	湯船につかる！
冷房の温度を下げすぎない！	こまめに水分補給！	涼しい服を着る！

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する



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



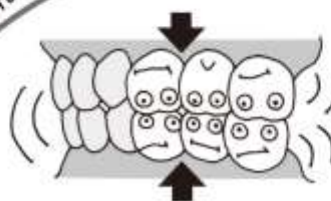
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力して姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

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きにも、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を向いていると、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、重要な役割を果たしています。

朝ごはんに+1 【ツナチーズトースト】



《材料》

- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・スライスチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 適量

お好みでツナを納豆にしてもおいしいです。パンにのり缶をぬって納豆を乗せトーストすると和のテイスト♪

《作り方》

1. ツナ缶とマヨネーズを混ぜる。
2. 食パンに1を広げ、チーズを乗せ、トーストする。

※お好みでブラックペッパーをかけて、少し大人の味に。