

## 教育実習生の<sup>きや</sup>木谷 <sup>ここみ</sup>心美 です!

八戸学院大学 4 年生で、田子町の出身です。高校生のときはサッカー部のマネージャーをしていました。好きな教科は英語で、外国の映画を見たり、洋楽を聴くことが好きです。

向陵高校のことで分からないことがたくさんあるので、気軽に話しかけてくれると嬉しいです。

3 週間という短い期間ですがよろしくお願いします。



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

生徒の皆さん、持久走大会や勤労体験講座、お疲れさまでした。Do it yourself 講座やスポーツテストなど、まだまだ行事は続きます。体調に気を付けながら、学校生活を楽しんでいきましょう。

新学期になり、2カ月が経ちました。そろそろ学校生活に慣れてきた人もいれば、お疲れ気味の人もいるかもしれません。「もうちょっとだけ」と思って続けていることが体調を崩す原因となることがあります。生活リズムをもう一度見直してみましよう。

### 慣れたところに気を付けたいことは…

#### 【もうちょっとだけ…】



出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていないですか？朝ごはんは1日の元気のもとです。焦って家を出ると、怪我をする危険もあります。10分早く起きることから始めてみましょう。

#### 【あとちょっとだけ…】



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首が凝ったりします。また、勉強が手につかなくなったり、「ゲーム依存症」になってしまったりすることもあります。使い方を見直してみましょう。

#### 【ついつい夜更かし…】



睡眠不足は太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にも悪い影響を与えます。ゆっくりと寝て、疲れをとりましよう。

# 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けて、歯科疾患の予防するための習慣を身に付けよう、歯の寿命を延ばそうという週間です。歯を失う原因はむし歯と歯周病が7割を占めています。しかし、歯磨きや定期的な受診によって防ぐことができます。いつもよりも丁寧な歯磨きを心がけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。



## 大切なのはよく噛むこと！



### よく噛むと頭が良くなる！？

噛むことは脳の「海馬」という部分を刺激します。「海馬」は記憶に関わる器官です。認知症予防にもなります。

朝食もしっかりとると集中力がアップするよ

### 噛むことはスポーツにも効果あり！

噛むことで、「筋力アップ」「重心・姿勢の安定」「集中力・判断力の向上」の効果が得られます。



### 唾液がたくさん出ます！

唾液はがん予防になるなど、とても良い働きをします。

すっぱい食べ物も唾液が出て Good!

## 歯が折れた時、どうする！？

ぶつかったり、転んだりして歯が折れてしまったときはすぐに歯牙保存液へ入れる必要があります。学校で歯が折れたり欠けたりしたとき、歯牙保存液は保健室にあるのですぐに来てください。

学校外で折れてしまったときは、土等がついていても洗わなくて良いので生理食塩水や牛乳につけてすぐにかかりつけの歯科医に行きましょう。

もし、手元に何も無い状況であれば、口の中（舌の裏）に欠けた歯をいれましょう。

歯は一度失うともう生えてくることはありません。むし歯はほっといて治るものではないので定期的な受診をしましょう。また、いざという時のためにかかりつけの歯科医を持つようにしましょう。

