

# 保健だより

令和4年5月31日

高山村立高山中学校

保健室

## 6月の保健目標：歯を大切にしよう

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

群馬県では「歯と口の健康に関するコンクール」が実施されます。高山中学校では、健康標語とポスターを各1点応募しました。

学校代表として選ばれた

標語は、3年 塚越 陽翔くんの

「歯磨きは 自分磨きの 第一歩」

ポスターは、2年 大淵 弘聖くんの作品を応募しました。

そのほか、標語は学年代表として、

1年生 相京 咲耶さんの「白い歯で 支える心と 体の健康」

2年生 都筑 琢人さんの「歯と共に いっしょに歩もう 未来まで」

3年生 飯塚 柁也さんの「叶えよう 100年後でも 20本」

になりました。おめでとうございます！！ほかにも、個性あふれる標語がたくさんありました。保健室前に掲示する予定ですので、他の人が考えた標語もぜひ見てみましょう。

### 今後の検診予定

○8日（水） **尿検査** 未提出者・再検査者  
登校後保健室に持ってくる。

○29日（水） **心臓検診** 1年生のみ 11:00～

※心臓検診の欠席者は予備日に検診を受けることになります。

29日に検診を受けられるように体調を整えておきましょう。

### 「しゃがみ込み」をできるようにしましょう！！

内科検診では運動器検診も同時に行われました。検診中「しゃがみ込み」ができない生徒がいましたね。しゃがみ込んだときにかかとをつけようとすると後ろに転がってしまうようです。放置しておくスポーツ障害にもつながります。特に、内科検診で指導された生徒は要注意です！！練習をして関節を柔らかくしていきましょう。

#### 「しゃがみ込み」とは

足を肩幅に開いて、途中で止まらず最後までしゃがむことができる。  
(かかとが上がらない・後方転倒しない)



#### point

- 1、両足を肩幅程度に広げる。  
できたら徐々にせばめる。
- 2、背筋を伸ばす。
- 3、足裏全体に体重にのせて、  
指で床をつかむようにする

# 明日はマラソン大会

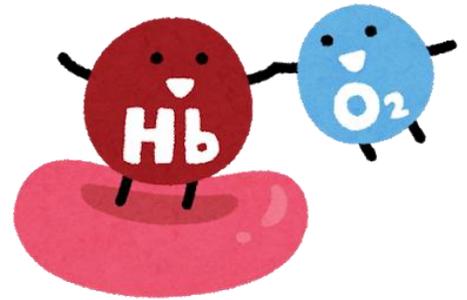


6月1日はマラソン大会です。自己ベストを目指して頑張りましょう！

さて、マラソン大会の練習のあと、「口の中が血の味がします」と声をかけてきた生徒がいました。なぜ、長距離を走ると口の中から血の味がしてくるのでしょうか。

## ○マラソン中に血の味がするのはなぜ？

人間は肺で呼吸していることは知っていますね。酸素は血液と共に体に運ばれています。激しい運動しているときに普段と比べて心臓がドキドキしたり呼吸が荒くなったりするのは、いつも以上に体が酸素をほしがるとともに、活発に体中に血液を運んでいるからです。血がどんどん肺を巡ることで呼吸の中に血の匂いが混ざり、口の中で血の味を感じるというのです。



この血の味は、血液の中身であるヘモグロビンの中に含まれる鉄イオンだと考えられていて、本当に血が出ているわけではありません。

## マラソン大会に向けて・・・

体調がすぐれないと、よい結果につながりません。

- 今日は早く寝て十分に睡眠をとりましょう。
- 当日の朝は必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。
- 水分をしっかりとって熱中症に注意しましょう。



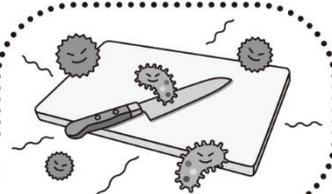
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



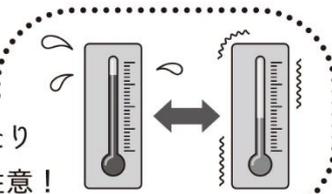
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意！



間もなく、梅雨入りです。今年は例年より早い梅雨入りのようです。梅雨の時期は頭痛になりやすくなったり、気温の変化で体調が悪くなったりしやすくなります。衣類による温度調節をして、体調管理をしっかりしましょう！