



前期★生徒保健委員会

前期目標:お口の環境を整えよう



1年:藤川蓮 2年:川口拓真
3年:江口瑠南 2年:小田結 1年:林百架

こんにちは! 前期保健委員長の濱田琉生です。もうすぐ高総体です、皆さん緊張していますか? さて、皆さん歯は大事にしていますか? 歯は全身の健康にとっても重要で、体にとっては欠かせない部位なので、大事にしましょう!!



前期保健委員長
3年:濱田琉生

高総体直前!

プレッシャーに打ち勝つ方法を人生の先輩から学ぶ

試合になると緊張して実力を発揮できないことはありませんか? 緊張は心にかかるプレッシャー(圧力)で、ストレスの一つです。ストレスとうまく付き合うための秘訣を探ってきました。



体育科 益田秀紀先生

Q 高校生の時はどんな生徒でしたか?
おちゃらけキャラだった

Q 高校の時は何部でしたか?
野球部

Q 部活で辛かったことはなんですか?
実力が自分より上の方がいて挫折した。

Q どのようにして乗り越えましたか?
「チームで勝つんだ」と思うようにした。
やるべきことをやるだけ。

Q ストレス発散方法を教えてください
好きなことをする(観葉植物の世話)

Q メンタルの整え方を教えてください
ルーティンを大事にする。
いつも通り当たり前にする。

Q 高校生に一言!
やりきれ!!!

Q 高校ではどんな生徒でしたか?
勉強や部活よりも生徒会活動やボランティアをめっちゃ頑張っている生徒でした!(今思うと、勉強や部活をもっと頑張ればよかったなと後悔しています。。)

Q 高校の時は何部でしたか?
バスケットボール部

Q 部活で辛かったことはなんですか?
ボランティアや生徒会活動を頑張りすぎて、部活が楽しくなく、気持ちが弱くなり、試合にもあまり出ることがなくなって高総体前に辞めようと思いました。

Q どうやって立ち直った?
顧問の先生が話をしてくれたり、仲間から辞めないでとメッセージをもらったり、周りの支えて続けることができました!

Q ストレス発散方法
ピラティスやホットヨガ(身体を動かすこと)

Q 高校生に一言
高校生の今しかできないことをやって、後悔しないようにしてください!



福祉科 末永涼子先生

3年生は最後の高総体、悔いの残らないよう
全力でプレーしてきてください!!



TOPIC

スポーツと歯の関係 ～アスリートの意外な味方!? 「健康な歯」～

スポーツと歯には、パフォーマンス向上や怪我予防など極めて密接な関係があります。

- ・ **筋力とバランスの向上**
正しい噛み合わせは、頭部と顎の位置を安定させ、全身のバランスを向上させます。強い食いしばりは瞬間的な筋力アップや関節の固定に繋がります。
- ・ **集中力と判断力**
歯を食いしばることで脳の運動野が活発になり、判断力や集中力が高まります。
- ・ **全身への負担軽減**
噛み合わせのズレは、首や肩、腰など全身の筋肉のバランスを崩し、怪我の原因となることがあります。



保健室より

麻しん(はしか)が流行しています！

重症になりやすく感染力が極めて高い麻しん(はしか)が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しんは、肺炎、脳炎、腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。

症状

感染約10日後に発熱や咳などの風症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現。

感染経路

空気感染等によりヒトからヒトへの感染力は非常に強い。発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力がある。

お願い

○麻しんを疑う症状がある場合、外出を控え、受診する際には事前に医療機関に電話し、なるべく公共交通機関の利用は避けてください。

○2000年4月1日以前に生まれた方は、当時の感染状況もあり、2回の定期接種が行われていない可能性があります。母子健康手帳等で、過去の麻しん罹患歴又は2回の接種記録を確認できない方は、今一度、ワクチン接種をご検討ください。

感染で重症化しやすい人

○免疫不全のある方々は主治医と相談のうえ、ワクチン接種を検討すること。

○乳幼児は、肺炎や脳炎を起こすリスクがあります。定期接種の対象である1歳又は就学前1年間は、積極的に早期のワクチン接種をご検討ください。また、ご家族の接種歴を確認すること。

○妊娠中はワクチン接種ができません。早産・流産のリスクがあるため、妊娠前の接種を検討すること。

歯科検診のお知らせ

6/17(水)13:00～

※全学年この日に実施します。

昼休みに必ず
歯磨きをして
おくこと!!!

