

## 全校朝会 校長の話「スポーツと歯の健康」



アメリカ大リーグ、エンゼルスの大谷翔平選手は、ピッチャーとバッターの二刀流で大活躍している日本人選手です。先日、32本目のホームランを打ち、大リーグの日本人シーズン最多記録を更新しました。これは、とてもすごいことなのです。ピッチャーで強いボールを投げる時や、バッターで思いっきりボールを打つ時には、歯を食いしばって、特に奥歯を強くかみしめて強いボールを投げたり打ったりします。陸上の男子100mで9秒95で走った山縣亮太選手

もスタートダッシュの瞬間は歯を食いしばり、女子テニスの大坂なおみ選手がスマッシュを打つ瞬間も奥歯にぐっと力を入れてラケットを振るのです。スポーツ選手が、ここぞの時に思いっきり力を出すためには、ぐっと歯に大きな力を加えてエネルギーを爆発させる必要があります。

これは、プロの選手やオリンピックに出るような一流選手だけのことではありません。皆さんの中にも、野球やサッカーなどの球技をがんばっている人がいます。柔道や空手などの武道をやっている人もいます。体育の授業でも、体カテストで思いっきり走ったり、ボールを投げたりしていますよね。そんな時に、自分のもっているここの一番の力を出すためには、思いっきり歯を食いしばっているはずですよ。

でも、その歯が、おし歯だったらどうでしょう。思いっきり食いしばることができますか？かみしめると痛くありませんか？持っている力をしっかり出しきれるのでしょうか？

プロの選手やオリンピック選手たちは、絶対におし歯にならないように、毎日の歯磨きはもちろんのこと、定期的に歯医者に通って検査やメンテナンスをしているそうです。それだけパフォーマンスに影響が出るということで、スポーツと歯の健康には強い繋がりがあるのです。皆さんも運動をする時に、しっかり力が出せるようにするために、おし歯のない健康な歯をもっていてほしいと思います。

さて、今年も歯科検診の後に、おし歯のあった人たちに治療のすすめが配られています。すでに、歯医者に行って治療を済ませた人もたくさんいます。3年生は83%の人が治療を済ませ、あと少しで100%になるそうです。学校全体では64%の人がおし歯を治しています。おし歯があるということは、歯の病気をもっているということです。健康な生活を送るためには、どんな病気でも治さないといけないですよ。

まだ、歯医者さんにいっていない人は、お家の人と相談して、早く治療を開始してください。もちろん、目や鼻の病気で治療をすすめられた人は、眼科や耳鼻科の通院をがんばってください。

今日は、各クラスの健康目標を発表してもらいました。運動習慣や歯の健康について目標にしてくれたクラスもありました。熱中症予防や食習慣の目標もありました。健康課題への対策は、日々の取組が大切です。毎日しっかり実践して、これからも運動や勉強で自分のもっている力が十分に発揮できるように、健康な身体づくりを進めてほしいと思います。



### 7・8・9月の生活目標

○水分補給・2mはなれて

マスクを外し、熱中症予防。

○一学期のふり返りや二学期の

目標決めにしよう。

体育委員会