

すこやか

2017.6.12
山添中学校
ほけんしつ NO.4



いよいよ梅雨に入りました。梅雨といえば湿度が高くてジメジメ・・・なんとなくブルーな気分になりますよね。蒸し暑いなと思っていたら、雨が降って急に肌寒く感じるがあります。梅雨明けまで約一か月半・・・今月末に期末テストもありますので、体調を整えて梅雨の時期も元気にすごしましょう！

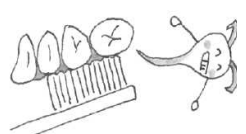
むし歯は少ない！でも・・・



5月15日歯科検診がありました。みなさんの歯をみてくださった藤井先生が次のようなことを話してくださいました。

- *むし歯のある子が少ないですね。
- *でも、みがき残し（歯こう）が多いです。
- *歯と歯の間は歯ブラシを縦にしてみがきましょう。
- *歯こう・歯せきがついていると言われた人は、毎日ていねいに歯みがきをしましょう。
- *歯こうをそのままにしておくと、歯こうが固まって歯みがきでは取れなくなってしまう。歯医者さんで取ってもらわなければなりません。
- *給食後もしっかり歯みがきしましょう！

歯こうが残るのはど



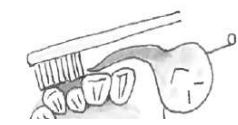
歯と歯のあいだ



奥歯のかみあわせ



歯と歯ぐきのあいだ



でこぼこしたところ



- ☆1～2本ずつみがこう
- ☆毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ☆毛先が広がらないくらい力で動かそう
- ☆届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう

6月10日 《健康を考える会》を開催しました！

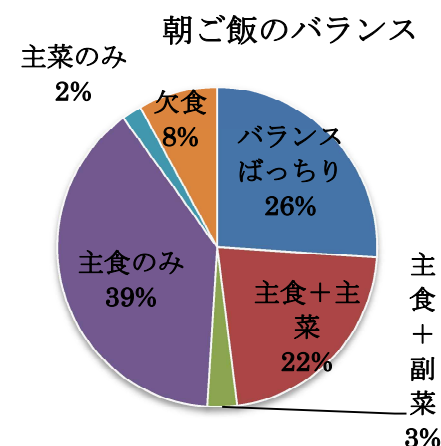
“朝活”始めてみませんか？

部活懇談会の『健康を考える会』で村保健福祉課 太田香寿さんに朝食についてお話していただきました。保護者の方に簡単クッキングの試食もしていただきました！



野菜たっぷり肉みそ・ひじき煮・キャロットラペ・ピクルス・味噌汁バイキングを試食していただきました。どれも簡単でいつもの朝食にプラスするだけで栄養価アップです！味噌汁バイキングはいろんな食材を組み合わせ、美味しく召し上がっていただきました。

みんなにきいた朝食アンケートより・・・



なんと朝食を食べていない人は8%、主菜+主食+副菜を食べているバランスばっちり朝食の人は、26%でした・・・

朝食は一日をスタートさせる元気の源です。パンやご飯のみの朝食では、骨を強くしたり、からだの調子を整えたりすることができません。からだがつくれる成長期の今だからこそ、バランスのとれた食事を食べることはとても大切です！これから栄養バランスのことを意識して、朝食を食べてみてください。

保護者の方へ

『健康診断の記録』をお返しします。



4月から実施していましたが健康診断の結果を記入してありますので、見ていただいて保護者の欄に押印またはサインをお願いします。

なお、6月23日（金）までに保健連絡用封筒に入れて、担任に提出してください。