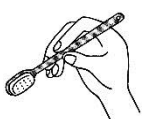


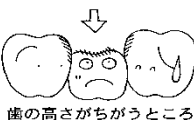
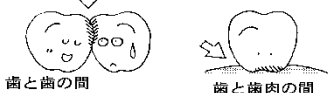
今月の保健目標 歯を大切にしよう

土曜日の陸上大会では、選手団・応援団が一丸となり、それぞれの一生懸命な姿を見ることができました。さて、明日は中間考査です。睡眠と学習の時間のバランスをとり、目標に向かって頑張りましょう。

歯みがきの仕方を確認しよう



- 歯ブラシは鉛筆を持つように
- カ加減はやさしく



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯のうら側

口と歯の健康週間に、歯科健診で所見のあった生徒で未受診の生徒に、歯みがき指導を実施しました。

- 磨き残しの多い歯と歯の間は、歯ブラシの角度を変えて。
- 歯と歯ぐきの間はマッサージするようにななめに歯ブラシをあてて。



健康手帳を配付しました

健康診断の結果を記入しています。成長の様子、健診結果をご覧ください、押印をお願いします。

6月22日(木)まで お願いします。(座高は昨年度から実施しなくなりました)

- 健康診断の結果、所見がみられなかった場合は斜線を記入しています。(耳鼻科は1年生のみ記入)
- 1年生・・・心臓病検査の結果を裏表紙に貼っています。
- 尿二次検査対象者・・・二次検査の結果を裏表紙に貼っています。
二次検査等の欄に、異常がなかった場合は斜線を記入しています。
- ※ まだ、実施していない血液検査(2年)については、結果が届き次第、お渡しいたします。

2年生 貧血検査があります

日 時： 平成29年6月22日(木) 13:30

場 所： 保健室 予防医学協会の方が来校し、採血します。

服 装： 運動着(上は半袖)



※採血後、保健室の前で

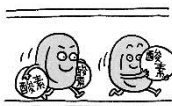
5分程度休んでから

教室に戻ります。

○貧血って?

細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞が酸欠状態になること。

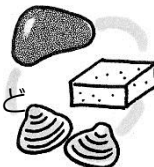
疲れやすい、めまいなどが起こります。



成長期の子もはなりやすい!

鉄分の多い食べ物

豚のレバー、あさり、凍り豆腐など



食に関する指導「朝食の大切さを知ろう」

6月8日（木）6校時、1・2年生を対象に、給食センター栄養教諭の垣崎先生に來校いただき、食に関する指導を行いました。

朝ご飯は体のスイッチ

脳のスイッチ

主食（ごはん、パン、麺）



【炭水化物】

…血糖値を上昇させる



からだのスイッチ

主菜（肉・魚・卵・大豆のおかず）



【たんぱく質】

…体温を上昇させる



お腹のスイッチ

副菜（野菜・海藻・きのこ）



【ビタミン，食物繊維，無機質】

…排便を促す



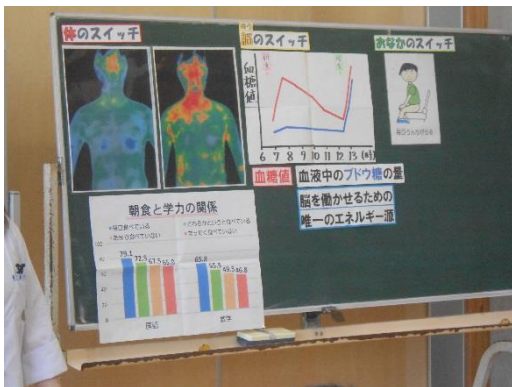
生徒の感想を紹介します

◇今までは主食だけや主食とその他だったりした時が多かったので明日から副菜や汁ものをプラスしてバランスの良い朝食にして、しっかりとした生活にしていきたい。

◇朝忙しいときには夜に作っておいたりして工夫して朝ごはんが作れると思うので、バランス良く食べるために工夫できるところはしていきたいと思いました。

◇睡眠時間が授業中に影響することがあるんだなと思いました。

また、朝ごはんを食べることによって授業に集中できたりテストの点が良くなったりするなどたくさんのことを学びました。



◇私もBのような朝ごはんでしたが今日の話聞いて、朝ごはんをしっかりと食べるだけでいいことだらけなんだということを知りました。これからはちゃんと朝ごはんを食べようと思いました。

◇今日はどうして朝ごはんを食べないといけないのか、主菜とかは何のスイッチに役立つのかが分かってよかったです。私はBさんのような食事が多いので、少しずつAさんの食事に近づけたらいいと思います。

保護者の方へ

生徒は朝ごはんの役割、そろえてほしい栄養素を学習しました。朝ごはんをしっかりと食べて登校できるようご協力をお願いします。



※生徒の皆さんは、おうちの人に任せっきりにせず、少しずつ、全ての食品がそろるように工夫していきましょう。