

ひとなる

保健だより 上矢作中学校
2018.6.7 (木) NO.3



☆ 歯と口の健康 「おいしい」と「元気」を支える歯 「のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで」

5月に歯科検診がありました。例年通り、検診ベッドを持参して丁寧に検診をしてもらいました。2、3年については、昨年の検診から今回の検診までの間に、永久歯がむし歯になってしまった人が、なんと1人もいませんでした。

昨年度の生徒会の健康部ではランチタイムキャンペーンで昼の歯磨きを見なおし、引き続き6月においても、「しっかり食べて、きれいな歯で歌おう」とミニ合唱祭に向けて活動を計画しています。13日(水)には、歯科指導として歯科衛生士さんが学校に来てくださいます。1年生では「フッ化物について」、2年生では「歯によい飲み物について」3年生は2学期に行います。また栄養教諭の大島先生には、給食の時間に「食育」についてのお話を聞きます。

歯と口は「体の入り口」

歯と口は食べものを取るための入り口であり、好き嫌いなく、残さないように、良く噛んで、健康な歯だけでなく、健康な体にしていってください。これからの長い人生を考えて、自分の健康は、毎日の生活習慣が土台となります。自分で考え、選び、実践していける人になってほしいと思います。将来の自分のために何をしたらいいか考えるきっかけにしよう。健康な心と体をつくるためにも、生活習慣を見なおし、自分の甘さに負けないよう改善していってください！

☆ TGCの取り組み

睡眠時間をけずり、健康な体をすり減らすことの無いように！

2、3学年は研修も終わり、6月は活動のまとめや、学習、陸上練習、部活時間の延長、夜練習、中旬には期末試験もあり、学習時間も確保しなければいけない。やらなければならないことがたくさんあると思っている人も多いでしょう。

しかし、疲れている時だからこそ、「就寝時刻は11時」を意識した生活をしてください。

健康部では期末テスト前の1週間 全校の皆さんに呼びかけます。

「TGC」 “テレビ、ゲーム、パソコンは1時間以内にする”

家へ帰ってから、寝るまでの時間は限られています。余裕が無い時期なので、どうやってやりくりするかは、自分次第です。健康な体が全ての活動の土台、睡眠時間をしっかりとって、体力回復、能率良い学習をこころがけていこう。

<お知らせ>

※5、6月に行いました尿検査の結果、報告が届きました。また4~6月にかけて行っている諸検査については、所見のある場合は随時個人にお知らせしています。連絡がない場合は異常なしということで、1学期末に健康手帳に記録をしてお知らせをします。