



# けんこう

平成27年6月1日(月)  
熊谷市立玉井中学校  
保健室



## 6月の保健目標 歯みがきを習慣化させよう



### 学校教育目標

「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

6月になりました。今年は既に30度を超える日もあり、とても暑いです。各自、水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。

3年生は、無事に修学旅行を終えました。良い思い出が出来たと思います。これからは、学習や学総に向けて更にごがんばっていきましょう。



## 6月の保健行事予定

- 6月 3日(水) 内科健康診断(2年生)
- 6月11日(木) 歯科健康診断(全学年)
- 6月18日(木) 歯科健康診断(予備日) ※11日に終わらなかった場合、続きを行います。



## 玉井中学校の歯の衛生週間 6月4日(木) ～6月12日(金)



### 歯・口の健康に関する作品募集(ポスター・標語)

**ポスター** 各クラスに募集要項が掲示してあると思います。美術部のみなさんが取り組んでくれていますが、他にも描きたい人がいたら、保健室まで申し出てください。

**標語** 全員に取り組んでもらいます。全員分掲示しますので、ていねいに書いてください。5・7・5の形式でお願いします。6/17(水) 〆切

ポスターや標語は、予防的な観点からのもの、前向きなものが良いと思います。



### 給食後の歯みがき実施

歯の衛生週間中は、昼休みに音楽を流します。給食後の歯みがきが習慣になると良いですね。

### 歯みがきテスト

カラーテストによる染め出しを行います。学校で昼休みに行います。歯ブラシ・鏡を持参します。(日中は、学年毎に後日決めます)

けんこう は **じょうずな** からだ を作ります

歯を大切にするためには、歯みがきだけでなく、食べ物や食べ方にも気をつけてみましょう。

かむといいこと①  
くいしばると  
力が入る




かむといいこと②  
発音がはっきり  
表情が豊かに



かむといいこと③  
脳の働きが  
活発に



かむといいこと④  
だ液がよく出て、口や  
からだの病気を防ぐ



かむといいこと⑤  
食べすぎを防ぐ




しっかりと「かむこと」を意識してみましよう！

今年度は、6月11日（木）に歯科健康診断を行います。〔予備日18日（木）〕熊谷市では、歯科健診の結果は全員にお知らせしています。受診が必要な場合は、速やかに予約を取るようにしましょう。

異常なしの人は、保護者確認印を押してもらい学校へ用紙を提出します。



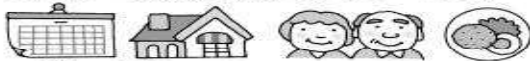
6月は、食育月間

6月1日から30日は食育月間で、全国のいろいろな地域で、催し物があります。

提案されているのは、

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にする気持ち
- ⑤食の安全 です。

むずかしいことはいりません。みなさんも、この1ヶ月、『いつ』『どこ』『誰と』『なにを』食べたか、ちょっと意識してみてもいい？ 食べることって、大事なな一と思えば、オッケーです。



↑日本学校保健研修社「健」より抜粋

給食便りにも書いてありましたが、6月19日は、「食育の日」です。

心と体が健康に成長していくためには、きちんとした食生活を送ることが大切です。

生徒総会で保健委員会の委員長から発表があったように、今年度は、「朝ごはん」について取り組んでいく予定です。

朝ごはんをしっかりと食べてきていますか？内容はどうですか？後ほどアンケートをとる予定です。ご協力をお願いします。

