

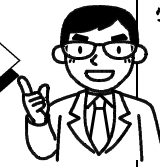


# けんこう

平成28年6月17日(火)  
熊谷市立玉井中学校  
保健室



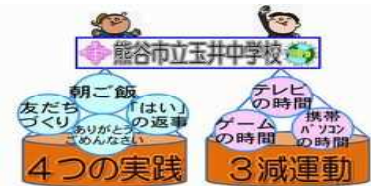
## 6月の保健目標 歯みがきを習慣化させよう



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月も半ばになりました。暑い日、涼しい日の気温差が大きく体調を崩しやすい季節です。生活習慣を整え、体調管理をしましょう。また各自、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年生は修学旅行、2年生は林間学校を終え、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がんばっていきましょう。



## 6月の保健行事予定



玉井中学校 **歯** の衛生週間  
6月13日(月)  
～6月24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** 美術部のみなさんが取り組んでくれています。  
毎年、素敵な作品が出来上がります。楽しみです。

**標語** 全員に取り組んでもらいました。  
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。 6/14(火)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

6月後半は、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・鏡の持参を忘れずをお願いします。(日ちは、学年毎通知)

けんこう は **歯** は **じょうぶな** 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  
発音をはっきり  
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」を意識してみましょう！


今年度は、4月21日（木）に歯科健康診断を行いました。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。（5月上旬に配布済み）。すでに受診を済ませた人が次々に報告書を持ってきています。まだ未受診の人は、速やかに予約を取るようにしましょう。先送りにすると、状態も悪くなり治療日数も長く必要となります。

**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』『どこで』『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、大事ななーと思えば、オッケーです。



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。ご協力お願い

↑日本学校保健研修社「健」より抜粋