

すくすくすく



2. 7. 31
羽生南小
保健室

もうすぐ、待ちに待った夏休みがやってきます。今年は例年より短い夏休みですが、チャレンジしたいことがそれぞれあるでしょう。夏休みだからといって朝ねぼうや夜ふかしをして、生活リズムがくずれると、体調もくずれてしまいます。元にもどすのは大変！！規則正しい生活や栄養バランスのよい食事等を心がけ、暑い夏を乗り越え、元気に2学期を迎えましょう。そして、「地域とふれあい人につくす」の学校教育目標に向かって、みなさんが健康で充実した楽しい夏休みを過ごせるよう願っています。もちろん、食事の後は欠かさず歯みがきを行い、ピカピカで丈夫な歯を保ちましょう。

1学期の保健室利用状況（6月1日～7月27日）

- ♪ 学校をお休みした人=77人（のべ数）
- ♪ 出席停止になった人=106人（のべ数）
- ♪ 身体の不調を訴えた人=70人（のべ数）
- ♪ ケガをしてしまった人=78人（のべ数）



* 風邪の症状のお休みは、出席停止に入っています。



パンと乳製品を使った簡単朝ごはん



キッシュ.....（材料）4人分

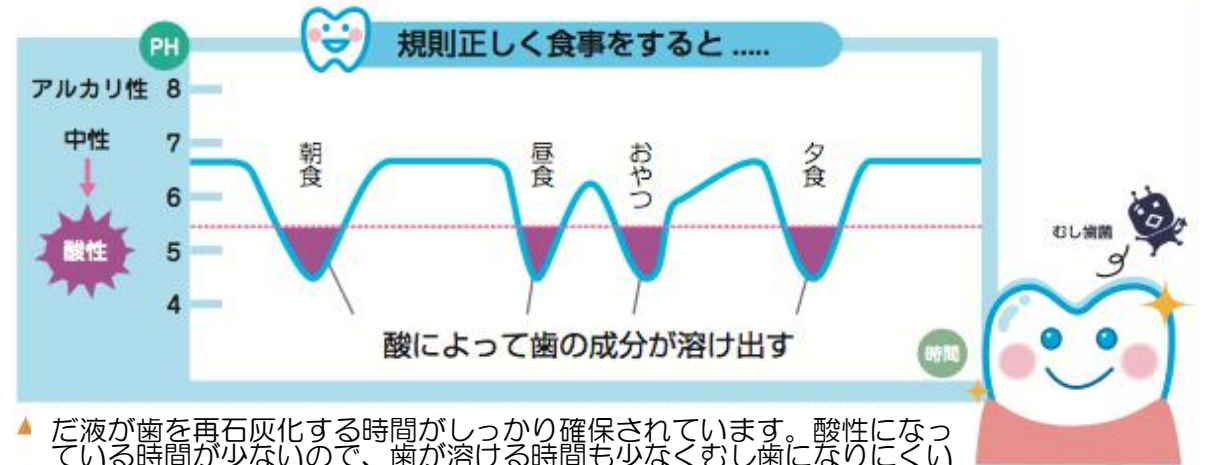
- 食パン・・・4枚
- 牛乳・・・50cc
- 卵・・・4個
- ハム・・・4枚
- チーズ・・・4枚
- ほうれん草（冷凍）・・・適量

（作り方）

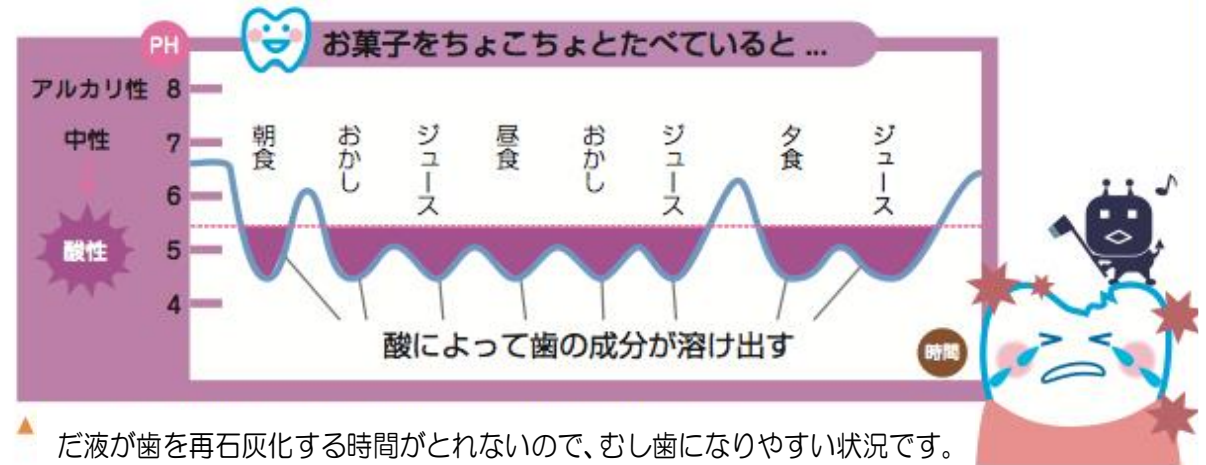
- ① 食パンの耳を切る
- ② 牛乳と卵を混ぜる
- ③ 食パンを器にひき②をのせる
- ④ ③の上にほうれん草→ハム→チーズの順でのせる
- ⑤ オーブントースターで5～6分焼く

お休みの日、おうちの人とつくってみてはいかがでしょうか。食パンは、8枚切りがいいです。卵と牛乳は固まりにくいですが、おいしかったですよ。

規則正しく食べてむし歯0をめざそう！



だ液が歯を再石灰化する時間がしっかり確保されています。酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくむし歯になりにくい状況です。



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすい状況です。

保健室からのれんらく

9月に入るとすぐ歯科健診があります。夏休み中にむし歯をつくらないように、規則正しく食べて、むし歯0をめざして毎日の歯みがきを頑張りましょう。

8月は歯みがきカレンダーを配付します。健康観察カードの裏にありますので、歯みがきと体温チェックを行い、毎日の健康管理をしましょう。また、8月から体温は毎日測定となります。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

11月12日(木)に予定していた3年生の「おなか元気教室」はゲストティーチャーの都合により、11月11日(水)に変更になります。

