

すくすく



R7. 6. 30

川俣小
保健室

暑いが続くと、汗は気持ち悪い、体はだるい、食欲も出ない、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つずつでもいいので、できることから始めて夏休みも生活を整えて過ごせるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。



早寝早起き



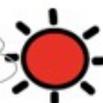
バランスのよい食事



歯みがき

7月の保健目標

* 食べ物に気をつけよう



6月20日(金)に 第1回学校保健委員会

羽生市立西中学校栄養教諭の加藤花菜先生に朝食をテーマにした「元気もりもり朝食パワー」の講話をいただきました。開催しました。参加された保護者の方にはご多用の中、参加していただきありがとうございました。

1. 朝食を食べると3つの目覚ましスイッチが入る

- ①脳のスイッチ
- ②体のスイッチ
- ③おなかのスイッチ

2. ①脳のスイッチ→黄色の食品

ごはん、パン、めんなど…頭と体を動かすエネルギーのもとになる
・朝食を毎日食べている人は成績がよい傾向

3. ②体のスイッチ→赤色の食品

肉、魚、大豆など…体をつくるもとになり、脳と体を目覚めさせる
・朝食を毎日食べていると元気に活動しやすくなる

4. ③おなかのスイッチ→緑色の食品

野菜、海藻、果物など…体の調子を整えるもとになる
・便秘になりにくくなる



歯と口の健康週間を振り返って



歯と口の健康週間では、①元歯科衛生士金子先生による歯科学級指導(1年親子歯みがき・②美しい歯の児童へ賞状配付③全国小学生歯みがき大会に参加(5年)④歯と口の健康づくりの標語、絵、ポスターへの参加⑤ヘル歯チェックの実施⑥美しい歯の児童集合写真に取り組みました。



むし歯0をめざそう!

歯科健診の結果を「歯科健康診断結果のお知らせ」でお知らせしてありますが、受診が必要だったお子さんは歯科医での治療・相談はすすんでいますか?むし歯は放っておいて治るものではありません。まだ歯科医での治療・相談ははじめていないお子さんは、夏休みには必ず受診をお願いします。

また、現時点での治療状況を把握するため、歯科治療状況の手紙を配付しました。提出していない場合は、必ず記入してください。よろしくお願いします。