

保健活動月 6月

光南台中学校 保健室

4月の身体測定に始まって、内科、眼科、心臓、歯科、耳鼻科検診及び尿検査とすべての検診が終わりました。検診の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われる人には「治療のお知らせ」を渡していますので、早めに受診しましょう。

歯科検診の結果より

光南台中学校の歯の健康状態は…

むし歯があった人	…	23	人
歯垢がついていた人	…	35	人
軽度の歯肉炎の人	…	31	人
歯肉炎の治療が必要な人	…	5	人

むし歯は放っておいても治りません。きちんと治療することが必要です。また、歯みがきが十分にできていなくて、歯垢がたくさん付いている人がいるようです。この機会に自分の歯の健康について見直してみましょう。

だ液のつのはたらき

だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの(梅干しなど)を食べる

1 食べものの消化を助ける

2 口の中や歯の汚れを洗い流す

3 歯の再石灰化を助ける (むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)

4 口の中の粘膜を保護する

5 抗菌作用

6 口の中のpH (酸性・アルカリ性の度合い) を調節する

チャレンジウィーク しっかり取り組もう



朝日を浴びて一日をスタート!

朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びましょう。眠気を誘うメラトニンというホルモンは、太陽の光を浴びると約14～16時間後に分泌が始まります。早起きして太陽の光を浴びれば夜は自然に眠くなり、早寝につながるということですね。

朝ごはんをしっかり食べよう!

一日のエネルギーのもととして、しっかり食べたい朝ごはんに関するクイズです。

Q1 次のうち脳の働きを助けるものはどれ?

- ①オリゴ糖 ②ブドウ糖 ③グラニュー糖

Q2 朝ごはんを食べることで、体温はどうなる?

- ①上がる ②下がる ③変わらない

Q3 栄養バランスのよさを示す、主食はごはん・パン・めん、主菜は肉・魚・卵・大豆製品などですが、副菜はどんなもの?

- ①お菓子 ②ケーキ ③野菜

答え: Q1② Q2① Q3③

オフメディアに取り組もうみまモール光南台についておさらいしましょう。

～みんな「で」守り みんな「を」守る スマホルール～

- 使用時刻は21時まで。21時以降(6時まで)は保護者に預ける。但し、家庭の事情により延長可。
- 使用時間は平日60分、休日180分まで。但し、30分以上続けて使用しない。(15分以上休憩する) 休日のゲームは60分まで。