

元気アップ通信

平成29年11月6日

第11号

出雲崎中学校 保健室



急に寒さが厳しくなり、かぜをひいている人が増え始めています。規則正しい生活を送り、かぜ・インフルエンザを予防してください。

制服の下に一枚多く着るなど、衣服を上手に調節して快適に過ごしましょう。

小・中学校合同

8日(水)～15日(水)は

第3回ハッピーライフウィーク&家庭学習確立週間です

11月8日(水)～15日(水)に第3回ハッピーライフウィークを実施します。今回は、期末テスト前ということもあり、家庭学習確立週間を同時期にあてて、規則正しい生活・家庭学習の充実をねらいます。

小学校も、8日からの一週間、同様の取組を行います。この機会に、ぜひ、家族みんなで取り組んでみてください。

おうちの方へお願いです

- 今回のハッピーライフウィークでは、特に睡眠について考えて生活します。おうちの方からもお子さんへの声かけをぜひお願いします。
- 子どもが早く寝るには、家族の協力が必要です。家族みんなで取り組んでみてください。
例) 夜10時にはパソコンやテレビを消す。
- バランスの取れた朝食の準備をよろしく願いいたします。



夜更かしするのはもちろん、寒いと布団からなかなか出られず、朝寝坊...なんてことはありませんか? 起きるのが遅いと朝ごはんを食べる時間がなく、便意もよおさず、空腹のまま登校することになります。朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、また脳のエネルギーのもとにもなります。早く起きることで、夜は自然と眠くなり、早く寝ることができるようになります。冬も規則正しい生活を心がけてください。

夜の習慣 見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

夕食には牛乳

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるとまよう

消化吸収が良い! リラックス効果あり! 睡眠を促すホルモンの原料になる!

お風呂に入る

あつい湯なら 寝る2~3時間前 ぬるい湯なら 寝る直前がいいよ!

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ!

11月8日はいい歯の日♡



歯の大切さについて、この機会にぜひ考えてみてください。

秋の歯科検診の結果、受診の必要のあった生徒には「治療勧告書」をお配りしました。むし歯は時間を置いても、進行するばかりで治ることはありません。痛みが強くないうちに、治療を済ませていただきますようお願いします。

歯を丈夫にする食べものを食べよう!

●カルシウム

丈夫な歯を作る土台です



●ビタミンD

カルシウムとの相性はバツグン!
歯の石灰化をうながします



●食物繊維

かむことでだ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます



海藻類



こんな食べ方も重要です!

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



むし歯・歯周病の予防



食べたなら磨く



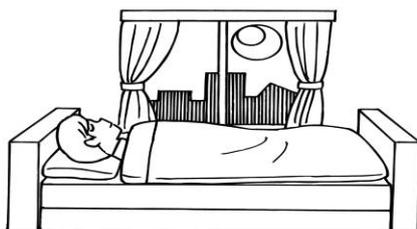
だらだら食べをしない



歯応えのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスがとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック