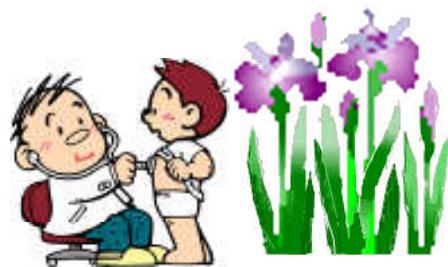


ほけんだよい

栄川中学校
保 健 室
H25.5.29

ステージ2 ~活気みなぎる学習と部活のステージ~

保健目標：積極的な健康づくりと安全に注意する

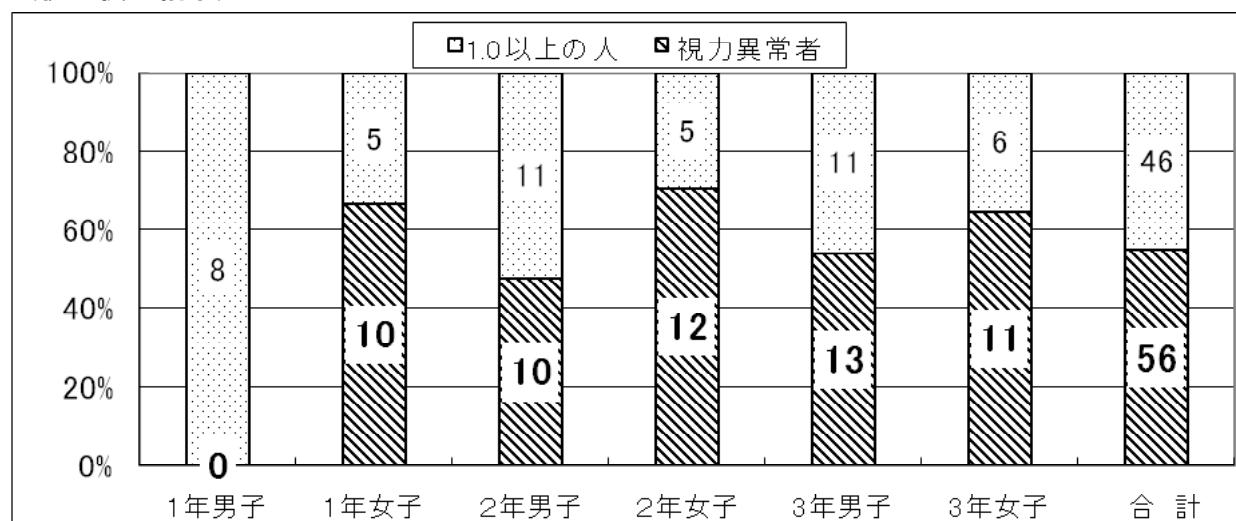


定期健康診断を終えて

必要な治療・再検査を受け、生活習慣を見直そう。

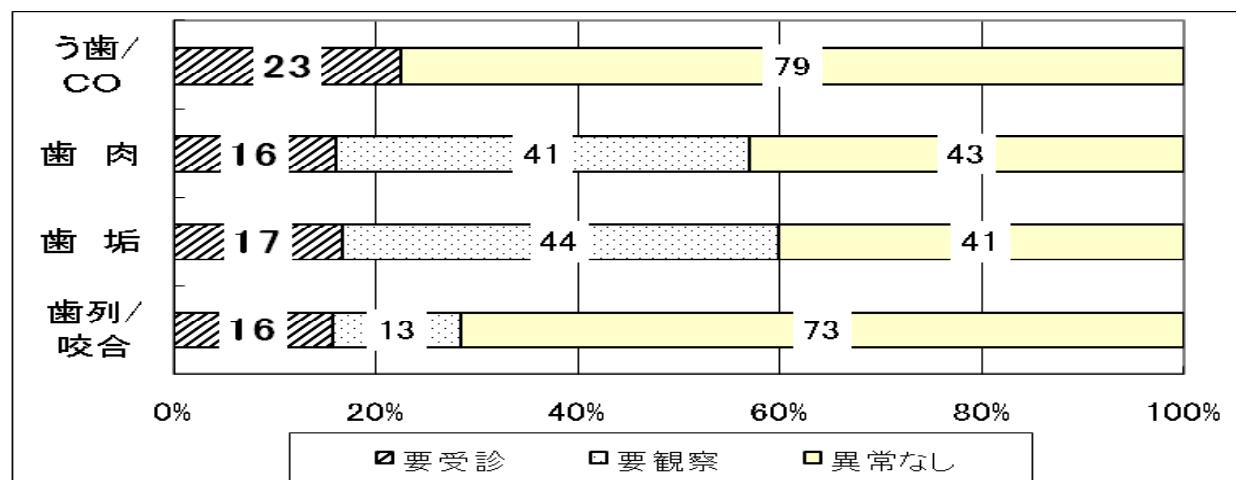
もうすでに何人かの人たちが治療や診察を行っています。体育祭も終わり、次は部活動も夏の大会に向け本格的な活動になってきます。部活動のない日を上手に使って、早めに治療をすませ、まず体の調子を整えてから、持てる力を十分に発揮しましょう。

<視力検査結果>



* 視力異常者は女子の方が多い。髪型、姿勢、メディアとの距離に注意しましょう。

<歯科検診結果>



* 「あなたの歯と口は健康ですか？」むし歯がないだけでは口の中が健康とは言えません。

歯肉、歯垢で要受診と言われた人が昨年の2倍近くになったことはとても残念です。

* 昨年の学校保健委員会での袴田先生のお話「卑弥呼の歯がいいぜ」を思い出してください。

6月4日～10日まで歯と口の衛生週間

昨年度までは歯の衛生週間と言わされていましたが今年度より変更しました。

1. 目的

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。



2. 今年の標語は

～健康は 食から 歯から 元気から～

本校でも 5/23～5/30、健康委員会を中心に全校生徒の皆さんに標語の募集をしています。全国版に負けないような標語を考えてくださいね。

また、6/3（月）～6/7（金）は歯みがき強化週間で、健康委員がチェックを行います。

6月は「食育月間」です。次のようなことを意識した食生活に取り組んでみましょう。

(1) 食を通じたコミュニケーション

食を楽しみながら、食事の作法・マナー・食文化を含む望ましい食習慣や知識が得られるよう家族で食事をとり、食を通じたコミュニケーションを図りましょう。



(2) バランスのとれた食事

生活習慣病の予防及び改善につながるよう、栄養バランスが優れた「日本型食生活」等の健全な食生活の実践に努めましょう。

(3) 望ましい生活リズム

朝食をとることや、早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な生活習慣を育て、生活リズムを向上させましょう。

(4) 食を大切にする気持ち

食に関するさまざまな体験活動、食前食後のあいさつの習慣化。自然の恩恵や食に関わるさまざまな人や活動への感謝の気持ちと理解を深めましょう。

(5) 食の安全

食品の安全性に関する意識と関心を高めるとともに、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことができるよう努めましょう。

5月30日 ごみゼロの日

ちょっと待って！

あなたが捨てようとしている紙を回収・再生すれば、資源=新たな原料に。



古紙 50 kgで

樹齢 30~50 年の木を
1本守ることができます。

5月31日 世界禁煙デー

たばこは毎年、
世界で500万人以上の
命を奪っています。



その約1割は非喫煙者。
副流煙を吸い込むことでたばこの被害を受けているのです。

