

Our Health

令和2年11月6日 発行 神戸市立広陵中学校

11月8日は「いい歯の日」

【よく噛んで食べるとこないいいことが◎】

- ・唾液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ・満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ・脳の働きを活性化する。
- ・消化を良くして、栄養の吸収を助ける。



【今日から始めよう！】

①ひと口30回にチャレンジ

→難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

②噛みごたえのある食べ物を選ぶ

→硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
ごぼう、れんこん、こんにゃく、タコ など…

10月に歯科検診を行いました。歯科校医さんより、昨年より、むし歯がある人が増えているとのことでした。しかも、一人で何本もある人も…

休校期間の食生活や、春の歯科検診がなかったことが原因として考えられます。が！！しっかり歯磨きをしていると防ぐこともできます。むし歯があった人は早目に受診をして、特に寝る前の歯磨きを丁寧にしましょう。

予防戦隊ガードレンジャーを探せ！！

予防戦隊ガードレンジャー6人が、校舎内に隠れていました。さあどこにいたでしょうか？



【北棟2階手洗い場】



【多目的Bの天井】



【保健室前掲示板】

しっかり予防
して元気にす
ごそう！



【図書室の外のドア】



【北棟グラウンドに出る扉】



【配膳室前掲示板】



体調を崩しやすい季節です。広陵中でも、欠席が増えています。保健室の来室は多くないので、みなさん無理をせず、休養してくれている証拠だと思います。ご協力ありがとうございます。しかし、欠席が多いのは特に月曜日です。これは土日の過ごし方が関係しているのかなと感じます。お出かけや習い事で疲れたり、寝るのが遅くなったり…。免疫力を高めるためには、早目に寝てしっかり体を休めることが大切です。あと、免疫力アップのためには、保健委員会の展示でも書いてあった「笑顔」◎マスクで表情が分かりにくい今こそ、免疫力アップのため、人との良いつながりのため、笑顔を心がけてみましょう！◎

❁月間目標： 体調管理に気をつけよう

❁具体策： 石けんでの手洗いを徹底する



保健委員長から

11月に入り、寒いと感じることが多くなりました。そして、寒くなると水が冷たくて、手洗いを簡単にすませてしまう人が増えてきます。手洗いは、病気から体を守るためには、最も良い手段です。しっかり、石けんで手を洗いましょう！また、衣服の調節や、室内の換気もしっかり行いましょう。今は大変な時期ですが、みなさんで乗り切りましょう！

乾 亮介

線でつないでみよう！ **健康** にまつわる **記念日** 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。