

ほけんだより

2017年（平成29年）6月14日
大成館中学校 保健室

歯みがきにも自分では気がつかない癖があるのを知っていますか？利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきにくいところ」があるため、ついつい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。「みがき癖」を直すには「意識」をすることで改善できます。鏡を見てみがく、みがく順番を決めて一本一本みがく、などちょっと意識するだけでも、いつもの歯みがきが大幅にパワーアップします。

健康診断の日程		
6月 21日 (水)	耳鼻科検診(全学年)	前日に耳そうじをしておきましょう。 検査の時に髪の毛が長い人は結ぶか耳にかけましょう。

しょねつじゅんか 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



6月は食育月間です 今日からしっかり朝ごはん

毎日元気に過ごせる丈夫な体と脳を作るためには、栄養のバランスのとれた食事が大切です。

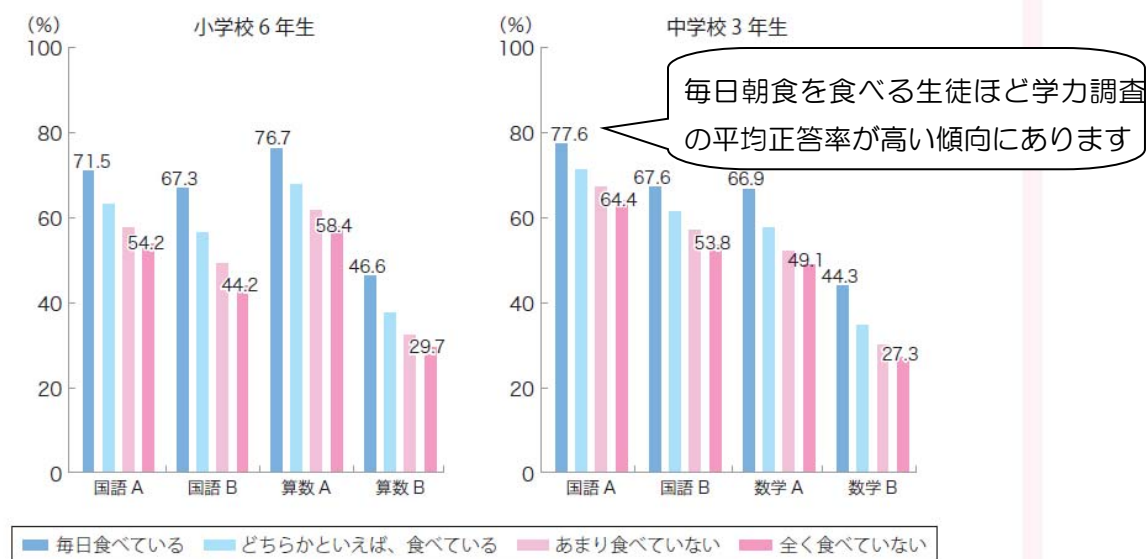
なぜ、朝食をとることが大切なのでしょう。朝食には3つの大切な役割があります。

1. 体温を上げて眠っていた体を起きた状態にする働き
2. 体と脳にエネルギーを補給する働き
3. 体調を整える働き

脳を活発な状態にするためには栄養バランスも大切になります。ご飯やパンに含まれる炭水化物や体内でエネルギーに変えるビタミンBも大切。さらに脳をしっかりと働かせるために酸素が必要で、酸素を運ぶヘモグロビンの材料である鉄・たんぱく質・ビタミンCもしっかりとることも重要です。

朝食と学力の関わりについての資料です

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27(2015)年度)