

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2018年6月号



梅雨になり、ジメジメして蒸し暑い日や、風が冷たく寒い日があったり、気候が不安定な日が続いています。

また、先日の地震は、大変揺れが大きく恐かったですね。まだ、引き続き余震が心配され、不安な日が続きます。登下校で、もしも、地震が起きたときには、一番は、命が大事です！！まずは、自分の身の安全を確保してください。そして、地震の揺れが落ち着いたら、今居る場所から近い方の、自宅へ戻るか、学校に避難するかしましょう。テスト前で、提出課題やテスト勉強をする中、地震で不安が重なり、夜は、なかなか眠れない人も多いと思います。できるだけ、少しでも疲れを溜めないように、早めに布団に入るようにして、睡眠時間の確保はしてくださいね。

また、運動部の人は、まもなく総合体育大会があります。3年生にとっては最後の大会です。テスト勉強があったり、天候不良など思うように練習が出来なかったりするかもしれませんが、自分の力を精一杯出せるように、体調は整えて臨んでください。「頑張って!!」応援しています!!

※防災について、消防庁ホームページに非常用の持ち出しグッズについて紹介があります。参考にしてください。(アドレス『<http://www.fdma.go.jp/html/life/sack.html>』)

保健委員会の取り組み

保健委員会を代表して、保健部長の3年6組 齋藤羽玖くんが「熱中症予防」と「給食について」の話をしてくれました。司会は、2学年保健委員長2年3組 佐藤陽菜さんでした。

教室でも、各クラスの保健委員が「熱中症」についての注意の呼びかけをしてくれています。配布した、「熱中症」に関するプリントも、併せて見ておいてくださいね。



～熱中症予防のポイント!～



外出時や運動時は帽子の着用や風通しの良い服装にしよう。



のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしよう。



夜は睡眠をたっぷりとして、朝食は食べるようにしよう。規則正しい生活が大事です。

今年の

歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか?
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

これって、なんで歯にいいの?

◇食物繊維が多い◇



よくかむので、歯の表面をきれいにします



・干しいたけ
・ごぼう
・切干大根。きのこ類

◇噛みごたえがある◇



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります



・さきいか
・みりん干し
・たくあん
・フランスパン

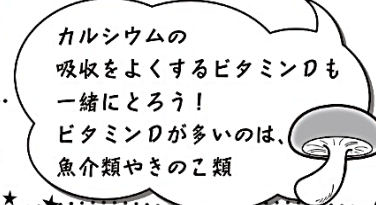


◇カルシウムが多い◇

歯の質をよくします



・乳製品
・小魚
・大豆
・小松菜



～給食も熱中症対策～

中学校給食センターでは、熱中症予防と暑い夏場を乗り切るためを考えて、献立の工夫をしてくださっています!おいしく、たくさん、いただきましょう!

夏野菜がよくできます

- ★ズッキーニ
- ★キュウリ
- ★冬瓜など



瓜科の食材が多く登場します。水分が多く含まれており、体の体温を下げる効果があります。

味付けの工夫

たくさん汗をかき、体が失ったミネラル補給のために、冬場よりも少し濃い味付けです。また、食欲が落ちないように、食べやすく、カレー味やピリ辛の香辛料を使ったりされています。



酢の物がよくできます

お酢には、疲労回復効果や、殺菌作用があるため、食中毒を心配する、この時期に最適な食べ物です。



学校には、水筒に、たっぷりお茶を用意して持ってきてましょう!!

◆◆◆保護者のみなさまへお願い◆◆◆

6月11日(月)に、伊丹市教育委員会 保健体育課から依頼の「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用する場合の医療費助成制度の取り扱いについて」資料を配布しました。7月から、学校管理下(学校生活や部活等)で負傷をされた場合に、伊丹市の福祉医療制度(乳幼児等医療・こども医療・障害者医療・母子家庭等医療)を併用することができませんので、ご注意願います。詳しくは、先日の配布資料をご覧ください。