

保健だより

2017.12.21

氷川町立竜北中学校

保健室 文責 山口

長かった2学期が終わろうとしています。冬休みは今年一年をふり振り返り、来年の目標をたてる大切な時期です。また家族で過ごす時間も多いため、家族の一員として積極的に行動してほしいと思います。ダラダラ過ごすことがないよう自分で自分の体調管理をしっかりとしましょう。



情報に耳を傾け気をつけよう!! インフルエンザ、感染性胃腸炎など

全国的に、また県内でもインフルエンザにかかる人が増加しているようです。この時期、感染性胃腸炎の増加も懸念されます。手洗い、うがいを常に心がけ、流行状況などの情報に耳をすませましょう。

今年度のむし歯の治療率は12月までのところ55%です。まだ歯の治療にっていない人に治療カード(ピンク色)を配布しております。短い冬休みですが治療をしましょう。特に3年生は早めに治療を終わらせましょう。

2学期の出席停止 8名
(1学期 11名)
昨年 1学期 2名
2学期 8名
3学期 35名

食べて健康? 冬至のキーワードん

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする『冬至の七種(ななくさ)』という風習があるそうです。



例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんとぎんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。

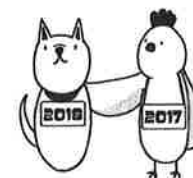
1月のカウンセラー来校日(予定)

16(火)、23(火)、30(火)
保護者の方もどうぞ。 連絡は山口へ。

<来校時間帯>

10:00~17:00
※小学校に行かれることがあります

かんぞうしてねます...冬も水分を



フッ化物洗口では...

昨年度から1年生の保護者の皆様にお世話になっております。地域の皆様にもお世話になっております。忙しい朝の時間においでいただき、ありがとうございます。

誰しも自然と誰かの役に立ったり支えになったり、誰かのためでなくとも自分で頑張ったことが、この一年の間に最低ひとつはあると思います。

ぜひ、自分で自分を褒めて一年を終わらしましょう。

よいお年とお迎えください。