

ほげんだよい

鶴城中学校
保健室 No.9
H29. 9. 1 (金)



いよいよ2学期が始まりました。今年の夏は例年以上の暑さでしたが、夏休み中も陸上や部活動で一生懸命がんばっているみなさんの姿を見ることができ、とても嬉しかったです。最近、朝晩は涼しくなりましたが、日中の日差しは強く、気温差が大きくなっています。秋口は夏の疲れが出たり、気温の変化について行けず体調を崩しやすい時です。また、陸上中体連まで2週間もありません。生活リズムを整え、体調の変化に注意して、時間を上手に使い早めに休養をとるようにしましょう。

親子料理教室がありました。

夏休み中の親子料理教室に、多数参加していただき、ありがとうございました。はじめに、山鹿市食生活改善協議会の芹川会長さんから「砂糖の取り過ぎに気をつけよう」ということで、むし歯と全身との関係や、砂糖の取り過ぎが健康に及ぼす害について話していただきました。また、子ども達がよく飲んだり食べたりしている清涼飲料水やおやつに含まれている砂糖の量を実際に見せていただきました。日頃甘いと思っていなかったものに、たくさん砂糖が入っていてみんなびっくりしていました。その後、グループに分かれて調理をしました。食生活改善協議会の方にもお手伝いいただき、デコレーション寿司、わかめのすまし汁、野菜の元気サラダ、ミルクゼリーを作りました。各グループとも和気あいあいと楽しそうに作っていたのが印象的でした。特にデコレーション寿司は、それぞれの美的感覚?で個性豊かなものができていました。以下は感想です。



- ・グミやゼリーなど、たくさんの砂糖が入っていることがわかりびっくりした。フッ化物洗口をしても絶対にむし歯にならないわけではないので、食べたらすぐ歯みがきをしようと思った。砂糖の量にも注意していきたい。
- ・いつも店のものを買って食べているので、今日の料理は少し薄く感じた。やはり濃いめの味に慣れているので、少しずつちょっと薄めのものに挑戦しながら、濃いめのものを食べないようにしたい。
- ・夏なので酢を使うのは、効果的だと思った。ドレッシングの中にジュースが入っているのは驚いたし、ゼリーは牛乳の本当の味が出ていて、これはこれでいいかなと感じた。
- ・初めて作った料理で、家族と一緒に作ると楽しいだろうと思いました。家に帰って、もう一度作りたい。

9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	--	---------------------------------

昨年の熊本地震の後も、各地で台風や大雨による災害が起きています。この機会に、もう一度「もしも」の時の備えや、どう行動するのか家族で確認しておきましょう。

2学期のカウンセリングの予定

2学期のカウンセリングの予定は、下記の通りです。生徒だけでなく、保護者の皆様も気軽にご相談ください。時間は13:30~16:30です。希望があれば、担任か養護教諭までお願いします。

9月26日(火) 10月24日(火) 11月21日(火) 12月19日(火)

むし歯の治療や視力の精密検査は終わりましたか?

1学期に健康診断の結果、治療や精密検査が必要だった人には、お知らせをしています。病院に行くことはできたでしょうか。終了した人は、病院での結果を提出して下さい。お知らせの紙をなくした人は、病院に行った時期と病院名を保健室まで知らせて下さい。まだ行っていない人は、早めに行きましょう。

~「くまもとキッズウィークについて」裏面を見て下さい。~