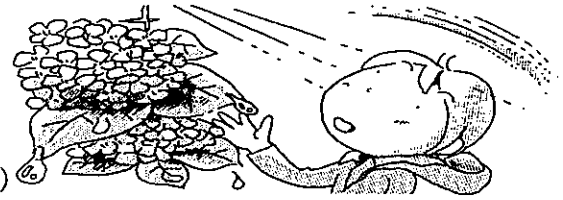


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.5
H28. 6. 9 (木)



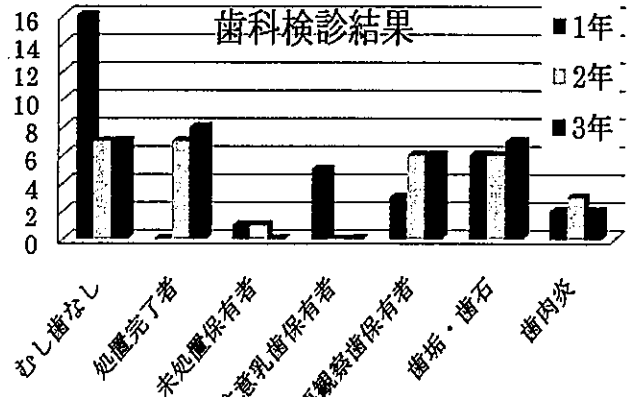
色とりどりのあじさいが、目を楽しませてくれる季節になりました。これから期末テスト、中体連と続きます。個別の健康観察にもテストに向けて勉強を始めましたと、書いている人もいます。学習と部活の両立で大変な時期に入りますが、梅雨になると蒸し暑くなったり、肌寒かったり、体調を崩しやすい時期でもあります。こんな時こそ健康の基本である生活リズムを整え、時間を上手に使って学習や睡眠時間を確保しましょう。

6月10日まで 歯と口の健康週間です!

これを機会に、6月は自分の歯や口の健康づくりについて考えて欲しいと思います。昨年の標語の最優秀賞は「健康も楽しい食事も いい歯から」です。自分の将来を見通した健康づくりをしていきましょう。今年の歯の集会は、7月に実施します。保健給食委員会で内容を考えていますので、楽しみにしておいてください。

歯科検診の結果は、右のグラフの通りです。むし歯なしの人や治療がすんでいる人がとても多く嬉しい結果でした。ただ、今年は歯石や歯垢（歯の汚れ）がついている人が多かったのが特徴的でした。要観察歯（むし歯になりそうな歯）も昨年の55%より減少していますが32%います。

一人一人の結果は、今日配っていますので、よく見てください。治療しなければならないむし歯がある人だけでなく、要注意乳歯（抜かなければならない乳歯）や歯石がある人も、必ず歯科医院で診察を受けてください。要観察歯や歯垢1・歯肉炎1の人は、これからの歯みがきがとても重要になります。放置しておけば、むし歯になったり歯肉炎がひどくなったりしますので、給食後、保健室で歯科保健指導をしたいと思います。6月13日（月）から始めますので、呼ばれた人は歯ブラシを持って保健室に来てください。



みんなで、毎日朝ごはん ~6月は食育月間です~

昨年のアンケートの結果、「朝食を食べないことがある」と答えた人は17%でした。毎週1回、個別の健康観察をしていますが、4月から朝食を食べていない人が毎回4~5人います。体調が悪かったり、時間がなかったり理由はそれぞれのようです。今一度、朝ごはんの大切さを確認し、毎日朝ごはんを食べるためには、自分の生活習慣のどこを改善しなければならないのか、考えてみてください。

生活のリズムを整える

1日の生活リズム（身体のリズム）のスイッチを入れてくれるのが朝ごはんです。朝を抜くと昼食のあとからが1日のスタートになってしまうことも...

朝ごはんの力

体温を上げ、やる気と集中力を出す
体温が上がると、身体も脳も調子よく働きます。体温が上がらなるとあくびが出たり、眠くなったりして、やる気が出ません。

脳に栄養を補給します

脳は食いしん坊で、全体のエネルギーの18%も使っています。肝臓にたくわえられるブドウ糖は12時間分で、朝の脳は空腹状態です。大好物のブドウ糖が不足すると、脳はイライラ。こんな状態では学習にも集中できません。もちろんテストの成績にも確実に影響します。

朝ごはんをパワーアップするためのワンポイントアドバイス

夜寝る前に、飲んだり食べたりするのをやめよう。

できるだけたくさんの種類の食べ物をたべよう。

いつもより30分早く起きてみよう！そのために夜の時間の使い方を考えよう。

炭水化物は、即効性のエネルギー源。脂肪は、持久力のあるエネルギー源。そして体温を一番上げるのに効果があるのは、タンパク質。これらの栄養素を体内で効果的に吸収するためにはビタミンが必要です。

