

ほけんだより

夏休み号

牟岐中学校

さあ、待ちに待った夏休みの始まりです。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。運動・休養・睡眠・食事・勉強の5つのバランスを考えて、健康で楽しく過ごせる計画を立てましょう。2学期に向けて、体と心にたっぷり栄養をつけましょう。



- た. いいよくは、バランスのよい食事から！
- の. どがかわいたらお茶を飲もう！
- し. よくちゅうどく、正しい手洗いで防げます！
- い. っしゅんの気持ちのゆるみがケガのもと！
- な. んでも食べて夏バテふせごう！
- つ. づけて長い時間はしないゲーム！
- や. さしい心ですんでお手伝いしよう！
- す. いみんをしっかりとして疲れをとろう！
- み. ずべではふざけたいしないでね！



夏は色んな誘惑があります！
誘惑に負けず楽しい夏にしましょう！



私たちの体には、体のリズムを整える「体内時計」とよばれる働きがあります。この「体内時計」は、人の場合、24時間よりも30分～1時間ほど長いと言われていいます。どのようにして、体を24時間に合わせていくのかというと、実は簡単なことで合わせることができます。それは、毎日朝の光を浴びることです。朝の光を浴びることによって30分～1時間の誤差を縮めてくれます。ところが、ちょっとした油断で、このリズムは簡単に乱れてしまい、夜型生活に移行してしまいます。それは、私たちの体が生まれつき夜型生活に陥りやすい仕組みを持っているからです。

経験から感じたことがあると思います。いつも寝る時間よりも早く起きることは苦ではありませんが、いつも起きている時間よりも早く起きることは、努力を要します。夜更かしは順応しやすい体質であることが分かります。



～清涼飲料水の飲みすぎに注意！～

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない、水・お茶以外の飲み物のことです。

夏になると、汗をかいてのどがかわくため、清涼飲料水をたくさん飲んでいいる子がいるかもしれません。しかし、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると、むし歯や肥満になる他、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりする原因にもなります。のどがかわいた時は、なるべく砂糖の入っていない、ミネラルウォーターなどを飲むようにしましょう。



しっかり診して完気に新学期を迎えましょう

4月～6月に行われた健康診断の結果が手元にある人も多いと思います。特に『歯科』はむし歯はなくても、歯ぐきが腫れていたり、むし歯になりそうだったり…というお知らせをもらった人がとても多いと思います。夏休みは長いので、この機会に治療を進めることや、済ますことをおすすめします。

★治療が済んだら用紙を学校に提出してくださいね。



8月2日（登校日）はみがき教室

毎日、ご飯の後にきちんと歯を磨いていますか？毎日きちんと歯を磨き、むし歯、歯周病のない健康な口の中を保つことは、体の健康作りにも繋がります。

学校では、給食の後に、児童も教員も、歯磨きをするようにしています。しかし、まだ、全員がきちんと歯磨きができていない状況があります。そこで、歯科衛生士さんに来ていただいて正しいブラッシングを教えてください。

持ってくる物・・・歯ブラシ・はみがきこ・コップ・タオル・赤えんぴつ
洗濯ばさみ2こ（タオルをとめる用）

体内時計

私たちの体には、体のリズムを整える「体内時計」とよばれる働きがあります。この「体内時計」は、人の場合、24 時間よりも30 分～1 時間ほど長いと言われていています。どのようにして、体を24 時間に合わせていくのかというと、実は簡単なことで合わせることができます。それは、毎日、朝の光を浴びることです。朝の光を浴びることによって、30 分～1 時間の誤差を縮めてくれます。ところが、ちょっとした油断で、このリズムは簡単に乱れてしまい夜型生活に移行してしまいます。それは、私たちの体が、生まれつき夜型生活に陥りやすい仕組みを持っているからです。経験から感じたことがあると思います。いつも寝る時刻よりも、少々遅く寝ることは苦ではありませんが、いつも起きている時刻よりも早く起きることには、努力を要します。夜更かしには順応しやすい体質であることが分かります。



