

ほけんだより 6

宇都宮市立清原中学校 令和5年6月1日



日中の気温が高くなる日が増えてきました。暑さに慣れていない体は暑い中での急な運動に対応できず、熱中症をおこしやすくなります。体調が悪いと思ったら無理をせず早めに休憩をとりましょう。また、汗をたくさんかく時期なので、朝ごはんには塩分の入ったものを摂取するのがおすすめです。

6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう



健康診断スケジュール

- ・6日(火) 尿検査2次(対象者)
- ・8日(木) 歯科検診(全学年)
- ・14日(水) 尿検査2次未回収(対象者)
- ・29日(木) 眼科検診(全学年)



8020運動とは、平成元年から推進されている「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。80歳になっても自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、そして心も体も健康であるために、毎食後の歯みがきを欠かさずにして規則正しい生活習慣を送ることを今のうちから心がけましょう!!

『キラキラウィーク&朝ごはん食べよう週間』を実施します!

6月12日(月)~16日(金)の5日間、『きらからウィーク&朝ごはん食べよう週間』を実施します。

キラキラウィークとは、歯みがきの習慣化をねらいとした清原地域学校園の取り組みで、自分自身の歯みがき習慣や歯と口の健康状態、朝食摂取を含む生活習慣を振り返り見直すことで、生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るための基礎を培うことを目的として、年に2回行っています。

清原中の生徒のむし歯が少ない秘けつは食後の歯みがき習慣が身に付いていることだと思います。これからも、毎食後の歯みがき習慣を継続していきましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方

