

ほけんたより 7月

いちき串木野市立羽島中学校

暑さの本番がやってきます！

7月には「小暑」と「大暑」という季節をあらわす言葉があります。「小暑」は暑さがだんだんと強くなっていく頃、「大暑」は暑さが本格的になる頃という意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということでもあります。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整えてすごしてくださいね。

昼休みの保健室では・・・

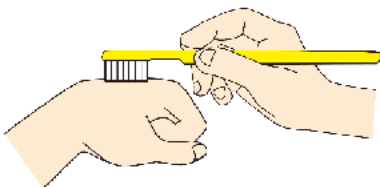
歯みがき指導をしています。3年生から順にひとりずつ行っています。3年生はきれいにみがいている人や定期検診に行っている人もいて、自分の歯をととても大切にしていると感じています。歯並びはひとりひとり違うので、自分の口にあったみがき方を身につけてほしいと思います。歯ブラシの使い方は大人でも難しいものです。歯ブラシの持ち方やみがく強さ、歯ブラシのどこを使ってみがいたらいいのか、再度確認をしてください。

持ち方は「鉛筆にぎり」



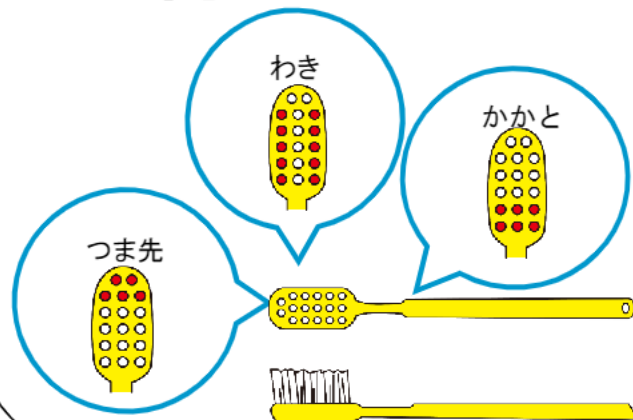
でも、前歯は持ち替えて
たてみがきが効果的！

みがく時の強さは、毛先が
曲がらないくらいの強さで、
やさしくみがきます。



歯ブラシには「つま先」「わき」「かかと」という名前がついています。

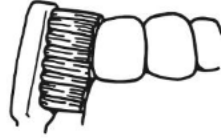
歯と歯の間などの細かいところは、「つま先」や「わき」を使ってみがきます。



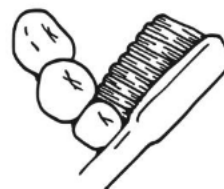
つま先



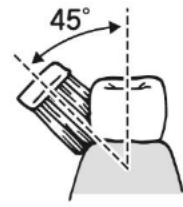
わき



かかと



45°の角度で



毎日の歯みがきの中でも、一番丁寧にみがかないといけないのは、夜の歯みがきです。テレビを見ながらでもできます。やさしく、すみずみまで、時間をかけてみがきましょう。今日一日のうれしかったことを思い出しながら歯みがきをしたら、ぐっすり眠れるかもしれませんよ。

時間をかけてみがく人の歯ブラシは、交換時期が早くきます。長い間使った歯ブラシは、毛先が乱れていなくても、ブラシのこしがなくなりきれいにみがけなくなります。1ヶ月くらいで交換するのが理想です。

保健室からのつぶやき



...

今回は
「食」について

みなさんは、なぜ羽島中の給食のパンがおいしいのか不思議に思ったことはありませんか。いろんな学校の給食パンを食べてきている先生方の間では、羽島中の給食パンはおいしいと評判です。それには、ちゃんとおいしい秘密がありました。それは「当日パン」だからだそうです。給食のパンは前日に作った物を届けてくれる場合が多いのですが、羽島中では、その日に焼いたものが届いているので、ふわふわおいしいパンが食べられるそうです。うれしいですね。

さて、保健室前の廊下には、「飲み物に含まれる砂糖の量」が掲示してあります。先日、ある先生とそれを見ていたところ、「1日の砂糖の摂取基準量はどれくらいだろう」という話になりましたので、さっそく、調べてみました。

砂糖の摂取量の目安は、WHO（世界保健機関）によると、平均的な成人で25g（小さじ6杯）程度だそうです。この数字を多いと思うか少ないと思うか、あなたはどう思いますか。

左の枠内に目安を載せてみました。

お菓子1個で1日の目安を上回ってしまうものがあります。これから暑くなり、アイスクリームがほしくなる季節ですが、1日の目安は1個のようですね。残念！

飲み物の砂糖の量は、保健室前に掲示をしてあるので、参考にしてください。

【お菓子1個（目安）に含まれる砂糖の量】

大福（70g） → 12g

ドラ焼き（100g） → 36g

チョコレート（70g） → 28g

ショートケーキ1個（70g） → 24g

あんぱん（100g） → 28g

アイスクリーム1個（120g） → 24g