

保健便り

ひかり

いちき串木野市立生冠中学校
令和2年



寒暖差が激しく体調を崩しやすいです。11月14日(土)は、ロードレース大会が計画されています。11月4日には、ロードレース大会事前健康診断(学校医 知花先生)が実施されます。健康で安全に、参加できるように体の調子を整えておきましょう。

ロードレース大会前の健康チェック

<input type="checkbox"/> くっすりねむれましたか？ 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか？
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか？ 長いかみの方は結んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか？ 	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか？

11月14日(土)は、万全を期してロードレース大会にのぞみましょう。

11月8日 いい歯の日

歯肉炎になっていませんか？



※ 歯ブラシの点検もしましょう。



歯肉炎はゆっくり進み、痛みがないため、気づきにくいです。放っておくと歯周病に進行し、歯肉が後退し、歯の根が溶け、歯がぐらぐらになり抜けてしまうことがあります。

歯肉炎は、丁寧な歯みがきで予防できますし、治すこともできます。むし歯予防と併せて歯肉炎予防も心がけましょう！

むし歯の治療がすすんでいない人は、今のうちに済ませよう！

医療助成制度は、中学3年生までが対象となり、治療費が返ってきます。この時期にむし歯を全部治療して、高校受験・生活に望めるようにしておきたいですね。

11月9日～15日は「秋の全国火災予防運動週間」です。

11月20日(金)は、火災避難訓練が計画されています!

煙は早い!

水平に毎秒1メートル、上に毎秒3～5メートルの速さで流れます。周りがほとんど見えなくなります。

煙は早い!

有毒ガスや一酸化などをふくむため、最悪の場合は一息吸っただけで動けなくなります。

いざというときに備えよう!

煙には有毒ガスが含まれている!

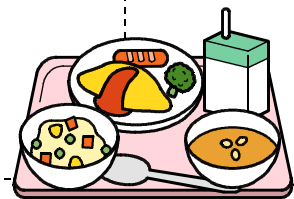


「アンコール献立」募集がありました!

給食センターが、中学3年生に、「もう一度食べてみたい献立」を募集して、2月・3月の献立に人気の献立を組み入れようと計画されています。

生冠中学校Best5 「もう一度食べてみたい思い出の献立」

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 ピリ辛フォー
- 第3位 わかめご飯
- 第4位 ポトフ
- 第5位 奄美の鶏飯



【給食の思い出】

諏訪 麻里亜

9年間ありがとうございました。毎日、給食を楽しみに授業を頑張っていました。(特に、カレーやピリ辛フォー)

軍原 隼斗

家で食べることは違って、みんなで食べるのが楽しかった。

肥前 壱希

9年間給食を食べてきたけど、全部おいしかった。また、家ではあまり食べないものが出てきた時もうれしかった。

日高 瞬介

給食はあたりまえでないと知って、中1の時に感動したのを覚えています。残り少ない給食をクラス皆で、たくさん食べたい。