

ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室
令和5年 9月



2学期が始まりましたが、生活リズムの切り替えはできていますか。暑さは厳しいので、引き続き熱中症と感染症には十分気をつけて、実りある2学期にしましょう。



歯の治療は済んでいますか

お子さまの歯と口の健康状態は、いかがでしょうか。

- 歯と歯の間や歯肉との境目に、歯垢が着いていませんか？
- 歯の痛みや水がしみると言っていることはありませんか？
- 歯肉は、腫れていませんか？

症状が少ないうちに 治療を始めましょう。

学校歯科医の吉田先生は、給食後の歯みがきと寝る前の歯みがきが特に大切とおしゃっています。今まで給食後に歯みがきをしていなかった人は、歯ブラシを用意してくださいね☆

夏休み中に治療が済んでいる場合は、1学期にお渡しした「定期健康診断（歯科）の結果のお知らせ」に記入していただき、学校に提出してください。



心の健康のための栄養素

ビタミンD

骨の形成や脳の機能を高めるために大切な栄養素です。魚やきのこなどから摂るほか、日光を浴びることで作られます。

EPA、DHA（魚の油）

魚の油に含まれるEPAやDHAには脳の機能を高めるほか、血液をサラサラにする働きもあります。

葉酸

葉酸が不足すると脳の機能が低下すると言われています。野菜やレバー、大豆製品に多く含まれています。

ミネラル

鉄が不足するとイライラしたり疲れやすくなったりします。亜鉛も心の安定に関わります。

さあ2学期のスタートです。

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
---	---	---