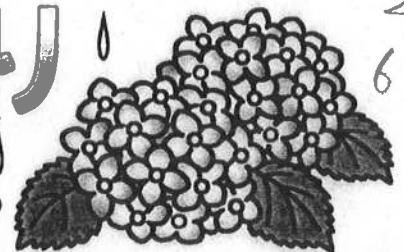


保健だより



スマイル

3B 後藤瑞希・本間真奈

まちがいがと



つのもちがいを
さがそう!



♡😊 歯を丈夫にする食べものを食べよう! 😊♡

●カルシウム
丈夫な歯を作る土台です

牛乳 

チーズ  しらすぼし  干しえび 

●ビタミンD
カルシウムとの相性は
バツグン!
歯の石灰化をうながします

しいたけ  イワシ  サンマ 

😊 こんな食べ方も
重要です!

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる

モグ  モグ


海藻類  せり 


きのこ類  ごぼう 


梅雨時に運動するときも
こまめな水分補給を!



梅雨の晴れ間に...
お布団を干して
清潔に!



ケン! 



WARNING

庄農 保健課だより 平成25年6月

歯科検診の結果から 「健康は食から 歯から 元気から」

☆	処置歯なし(カリエスフリー)	95人 (36%)
CO	むし歯になりかけている人	115人 (44%)
C	むし歯のある人	48人 (18%)
GO	歯肉炎になりかけている人	46人 (17%)
G	歯肉炎の人	7人 (3%)

◎歯科健診(常世先生)からのアドバイス

- ・お口の中があまりにも汚い生徒が多いので驚きました。歯の治療を放置しないで、早めに受診して下さい。COの人は、今のうちに受診することが大事です。
- ・虫歯や歯周病は沈黙の病気です。(自覚症状が初期にはありません)
- ・高校卒業後は歯科健診がありません。かかりつけの歯科医での定期検診をすることをお勧めします。・生活習慣に関わることが歯の健康に結びついています。
歯磨きの習慣、間食のとりすぎ、ダラダラ食い、不規則な食習慣など

一年生保健講話「思春期のころとからだ」 5月28日実施

講師：スクールカウンセラー 松尾あさ子先生

生徒の感想

- ☆ 松尾先生の話聞いて、相手の気持ちを思いやることが大事だと思いました。
- ☆ 高校生のよくある悩みの相談内容を話していただき、とても安心しました。
松尾先生の話聞いて、男女の悩みとか、友人関係の悩みなどたくさん内容がありました。すべてちゃんとした改善策があって、自分はこれから3年間どうすごせばいいのかがわかって、とてもためになりました。
- ☆ 見通す力、押し量る力を持って生活していきたいと思いました。
- ☆ 相手の人権を守ることとか、警察のお世話にならないとか、高校を卒業するためにこれからの人生、生きていくためにとても大切なことを教えていただきました。
- ☆ 友人関係などで不安なことがある時は、悩みをため込まないようにして誰かに相談していきたいと思います。自分のからだところを大切にしたいと思いました。
- ☆ ラインとかに人の悪口を書いたりツイッターに書いたりなど、自分がされて嫌なことは絶対にしないようにしたい。言葉使いや態度に気をつけたいと思いました。
ストーカーにも気をつけたいと思います。
- ☆ 相手の了解を得ないで連絡先を教えるなどイヤがることは絶対にしてはいけないと思いました。とてもためになる講話を有難うございました。