

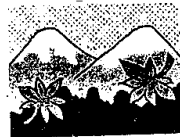
ほけんだより

平成25年11月12日
北区立王子桜中学校



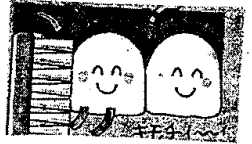
しかり取って、しかり作品E作在文化祭が
無事終わりましたが、王子桜中のみならずは
気が振ってダラッとするのではなく、しかり
生活できていますね。気持ちのだらけて
しまうと、生活の中身もだらけてしまうことが
あり危険です。今のようなテスト前には下
リッの緊張感を感じながら、充実した
毎日を送っていますよ。

寒さ対策、できていますか？



「寒い、寒い」と言いながら生徒が保健室に入ってきました。
どうですか。校舎内でも廊下に出るとヒヤッする感じがあります。
暖房を校内で使い始めるのは、基本的には12月1日～です。
それまでの間、下着・着方を工夫したり、足もとを暖かくするなど
様々な工夫が大切です。
昔から『頭寒足熱』がよいと言われています。頭部分は涼しく
てもいいから、足もとを暖かくしましょう、というのです。女子のみなさん、
制服の時も私服の時も短くスカートをはいたりして足もとを冷やして
いませんか？ どちらか上半身にセーターなど着こんでも、足もとが
カバーできていないから体全体が冷えることにつながります。
体を暖めるためには、腰やお腹にカイロをあておくことも有効です。
暖房を期待する前に、自分でできる寒さ対策をしかりしていきましょう。

11月8日は、いい歯の日



11月8日は、「いい歯の日」でした。給食もかみかみ献立として、
(大豆とじゃこの甘辛揚げ)がでていて、しかりかまないと食べられない食材
でしたわ。「かむ」ということは大変な作業ではありますが、歯ぐきで
丈夫にしたり、顎が強くなくて、ひいては歯の健康につながる...と
大切な行動です。普段何気なく食べ物をかんでのみこんでいるかも
しれません。時には「今日はしかりかんでみよう」と意識して食事し
みるのもいいことだと思います。



この機会に、自分の食生活、そして食生活を支えるために、大切な
歯と口の健康について考えてみるといいですね。

今年度「いい歯の生徒」のみなさんを発表します。 おめでとうございます。(裏面に名前をのせます)

春の歯科検診の時、「むし歯がなく、歯肉や歯のうに異常なし」と
歯科校医の坪井 温先生が選んでくださった生徒が、1年生 81名、
2年生 71名、3年生 63名、全校で 214名になりました。おめでとうございます。
歯や口の健康は全身健康を守るための基礎となります。
今回表彰されるみなさんは、これからも今年と同じように歯の健康を守り
いてください。
今回は選ばれなかったけれど、あと少し歯みがきをしかりしておけば賞とす
人もいました。毎日の歯みがきや規則正しい生活など、全身の健康を
守るために、自分でできる努力を続けていきましょう。

