

健康的な食生活を！

2学期が始まって2週間経ち、学校モードの生活リズムに慣れてきたのではないのでしょうか。9月になり、だんだん朝晩の寒暖差が激しくなってきます。風邪を引きやすい時期ですので、健康的な食生活を意識して、毎日を健康に過ごしましょう。ポイントは、「赤・黄・緑」のバランスです。この3色は、食材の色とは関係ありませんよ^^



あか 体をつくるもとになる！

- タンパク質
- ミネラル

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品 など…

きいろ 体と頭のエネルギーになる！

- 炭水化物
- 脂質

米、パン、麺類、芋、油、バター など…

みどり 体の調子をととのえる！

- ビタミン
- ミネラル

野菜類、果物類、海藻類 など…



「主食・主菜・副菜・汁物」が

そろった献立が理想的です。



9/11(月)「けんこうのきろく」配付

夏休み明けに、今年度2回目の身体測定をおこないました。結果を記入した「けんこうのきろく」(オレンジ色の紙)を配付しましたので、「保護者印」の欄に押印し、学級担任の先生を通してご提出ください。

身長がすごく伸びていた人も、ささやかに伸びていた人も、周りとは比べる必要はありません。睡眠・食事・運動といった基本的な生活習慣が、体とところをつくります！

9月9日は「キューキューの日」!

けがの手当ての基本は、「RICE (ライス)」の4つです。けがをして保健室に来る前に、あるいは、学校以外でけがをしたときに、自分でもできたらいいですね^^

Rest (安静)

安全な場所に移動して、動かず、安静にする。

Iceing (冷却)

氷などで冷やし、痛みや腫れをおさえる。



Compression (圧迫)

テープなどでおさえて適度な負荷をかける。

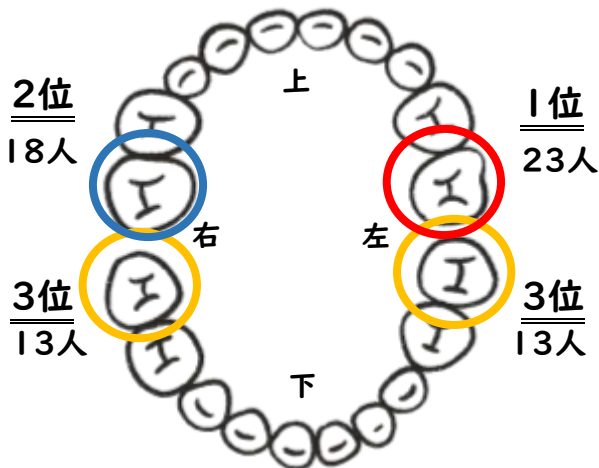
Elevation (挙上)

けがをしたところを心臓より高く上げる。

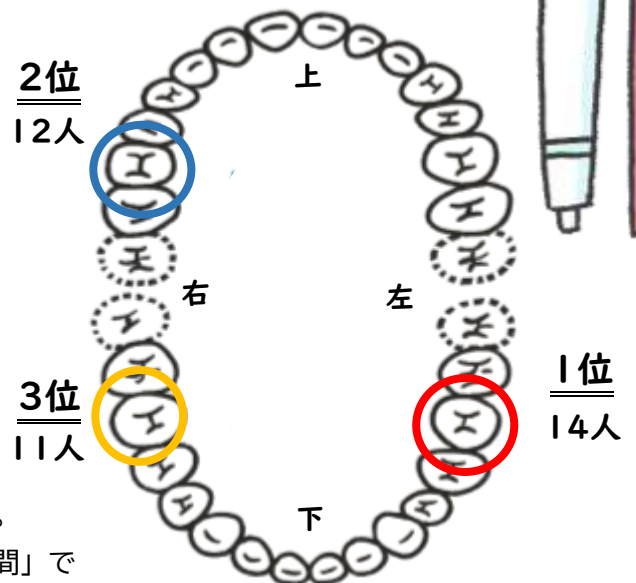


むし歯の多い歯は…

【乳歯 (子どもの歯) 編】



【永久歯 (大人の歯) 編】



大人の歯も、子どもの歯も、奥歯のむし歯が多いです。
9月11日 (月) ~ 9月15日 (金) の「歯みがき週間」で特に時間をかけて、ていねいにみがきましょう!



「その日」「その時」に合わせて…

だんだんと日が短くなってきて、季節が秋に移り変わっていくのを感じますね。昼間はあたたかい、あるいは暑くても、朝晩は寒と感じるほど涼しい日もあります。

服装や持ち物などをその日・その時の天気や気温に合わせて、「脱ぐ・着る」で調節出来るようにしたりして、快適に過ごせるようにしましょう。季節の変わり目に体調を崩さないため、とっても大切なことです。