



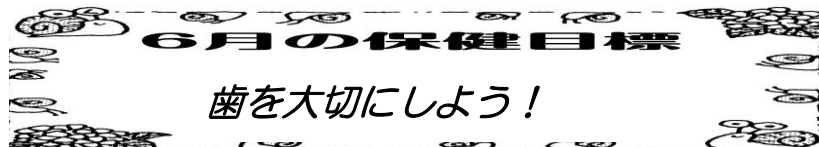
平成 28 年 5 月 31 日
南陵中学校 保健室
No. 4

3 年生の修学旅行、2 年生の野外教育活動が間近に迫っています。
昨年、一昨年と、楽しい宿泊行事中、体調を崩してホテルで待機したり、怪我をして病院のお世話になったりした人がいました。

今から、睡眠をしっかりととり、毎日の食事にも気を配り、体調を整えておきましょう。

⇒乗り物に酔いやすい人は、薬を忘れないようにしましょう。

⇒野外教育活動では、近くに病院がありません。喘息等持病のある人は、かかりつけの医師に相談しておきましょう。



全学年、歯の検査が終わりました。
歯医者さんから、「年々、歯のいい子、きれいな歯の子が増えていますね」と、嬉しい言葉をいただきました。

残念ながら、今回の歯の検査で「治療のお知らせ」をもらった人は、早めに治療し、今後は、治療に行かずに済むよう、予防に心がけましょう。

健康も 楽しい食事も いい歯から



まちがいさがし 7

7つのまちがいをさがそう!



“だ液の秘密・・・”

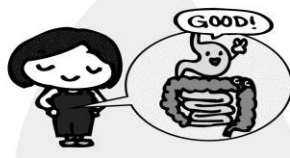


むし歯予防にも・・・
食中毒の予防にも・・・

こんなはたらきか”・・・だ え き っ て す ご い!



くち なか あら なが
口の中を洗い流す



た しょうか たす
食べものの消化を助ける



こえ
声をだしやすくする



くち なか きん
口の中をばい菌からまもる

よくかむと、だえきがたくさん出るよ!



だ液は、食べ物の消化を助けるだけでなく、いろいろな働きをするのですね。

だ液は、寝ている時は少なくなります。寝る前の歯みがきは、ていねいにしましょう!

気をつけよう! 熱中症!



たくさん、汗をかいたときは
水分に塩分をプラスしよう!



水分補給をしよう!



学年別 学校保健委員会<1年生対象>

「あなたは、大丈夫? ケータイ・スマホ・ネットの上手な使い方を考えてみよう!」



日 時: 平成28年6月8日(水)

14:00~14:50 (5限 授業参観の時間)

場 所: 南陵中学校 体育館

講 師: 常滑市警察署員

☆☆ 保護者の方も、ぜひ、ご参加ください。☆☆