

# 保健だより



H27. 7. 17 物部中学校 保健室 (No. 6)

1学期も大きな事故やケガ・病気がなく無事に終わることができました。明日からは夏休みが始まり、運動部はいよいよ3年生最後の総体になりましたね。暑さも本格的になっています。熱中症や事故・ケガ等に気をつけ、有意義な夏休みになるように時間を大切に過ごしましょう。夏休み明け、元気に登校する姿を見ることを楽しみに待っています!!

★ 裏面には夏休みの課題として、各学級の保健委員の生徒が作成した歯みがきカレンダーがあります。自分の歯みがきの弱点に気をつけ、1日3回みがくことを目標にして取り組みましょう。休み明けの9/1に学級の保健委員の生徒に提出してください。家庭でのご指導の方、よろしくお願いします。

## 平成27年度 発育測定結果

性別	学年	身長			体重		
		物中平均	栃木県平均	全国平均	物中平均	栃木県平均	全国平均
男子	1年	154.1	151.8	152.5	48.5	44.1	44
	2年	161.1	158.8	159.7	49.8	49	48.8
	3年	166.3	164.7	165.1	56.6	54.1	53.9
女子	1年	155	151.7	151.8	55.1	44.7	43.6
	2年	155.8	154.4	154.8	49.2	48.1	47.2
	3年	154.9	155.8	156.4	52.7	50.3	50

**夏バテ食事で じょうずに乗り切ろう**

**① ビタミンB<sup>1</sup>、ビタミンB<sup>2</sup>で エネルギーチャージ!**

からだに取り入れた栄養は、ビタミンB<sup>1</sup>、B<sup>2</sup>がエネルギーに変えてくれます。

ビタミンB<sup>1</sup>、B<sup>2</sup>が多いのは…  
 豚肉、レバー、枝豆、納豆、とうふ、うなぎ、いわし、ほうれん草、ごま

**アリシンと**  
 一緒に食べると吸収がいいよ  
 アリシンが多いのは…

ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ

**② クエン酸で疲労回復!**

疲労の原因になる乳酸を、からだの外に出してくれます。

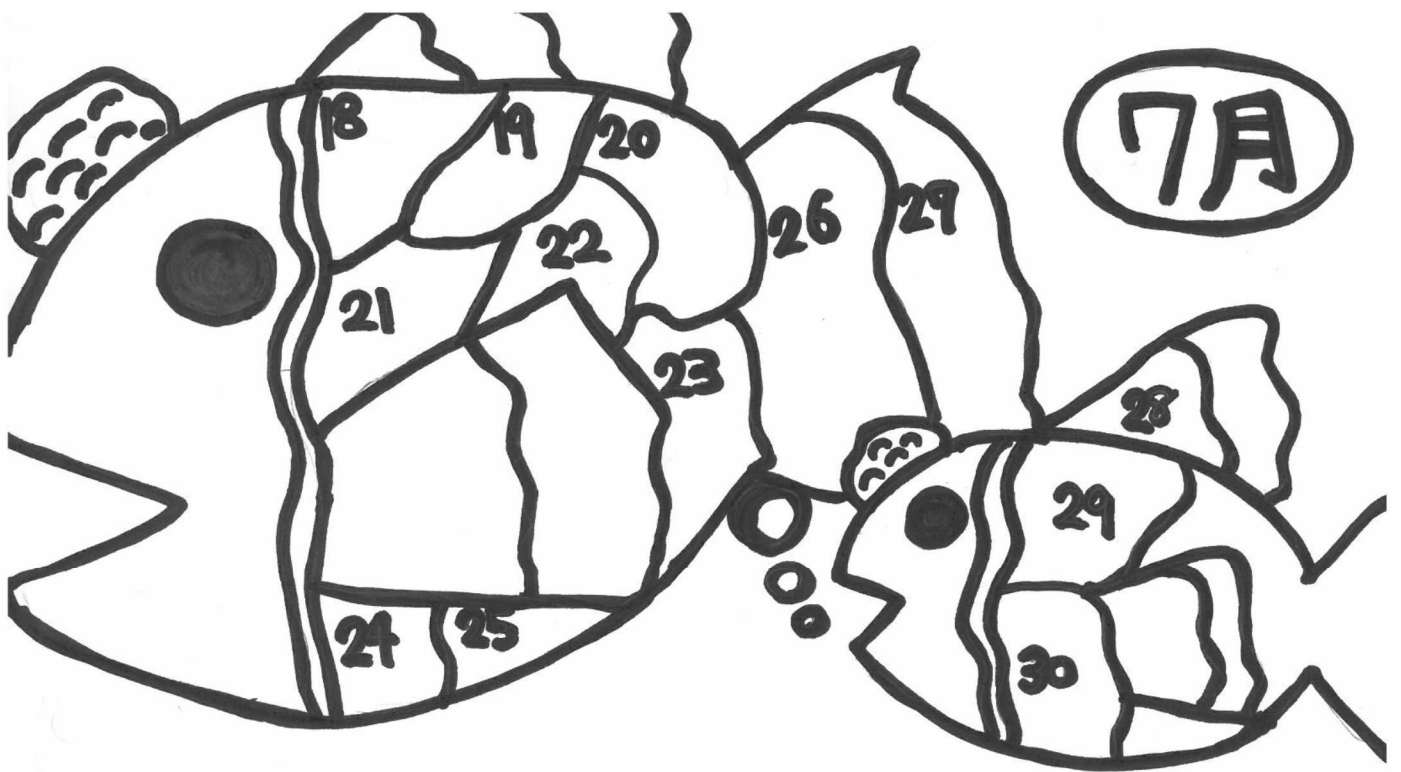
クエン酸が多いのは…  
 レモン、グレープフルーツ、梅干、酢

**③ 香辛料で食欲up!**

食欲がないときに、香辛料や香味野菜が食欲を高めてくれます。



※ 今年度の測定結果の学年ごとの平均値です。栃木県・全国平均は平成26年度の値になります。個人によって成長の速度は異なります。平均との差を気にするのではなく、バランスの良い食事・適度な睡眠と運動を心がけましょう! 規則正しい生活がみなさんの健康な成長を促してくれます★

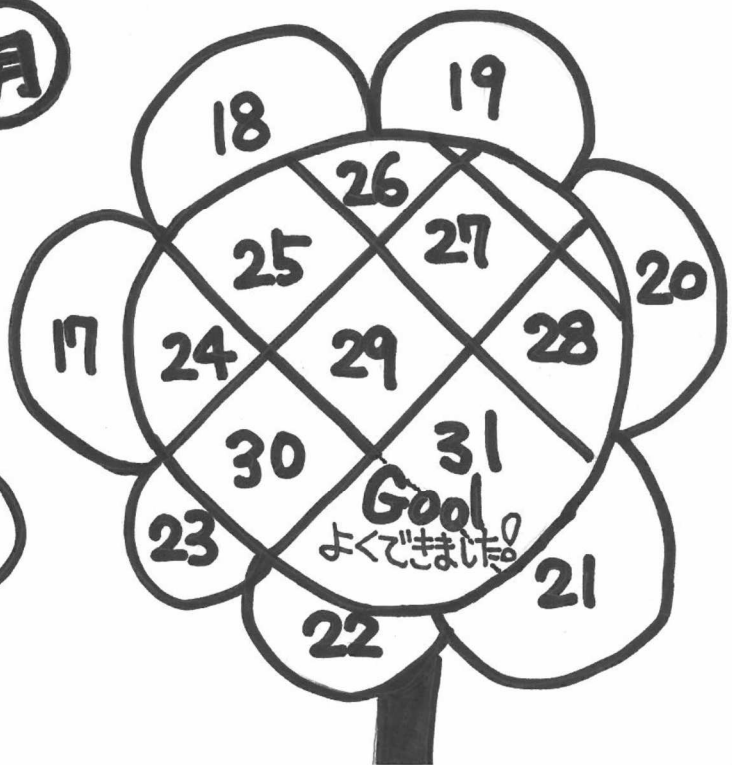
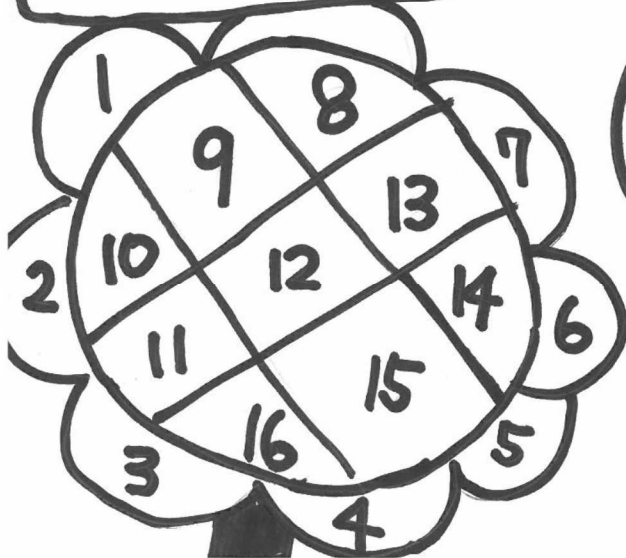


# 歯みがきカレンダー♡















































1年生

色のぬり方  
 1日3回みがけたら...赤  
 1日2回みがけたら...黄  
 1日1回みがけたら...青  
 全部ぬれなうにがんばろう。

8月



2-1 ホリツナル  
歯みがきカレンダー

7/18 	7/19 	7/20 	7/21 	7/22 	7/23 	7/24 
7/25 	7/26 	7/27 	7/28 	7/29 	7/30 	7/31 
8/1 	8/2 	8/3 	8/4 	8/5 	8/6 	8/7 
8/8 	8/9 	8/10 	8/11 	8/12 	8/13 	8/14 
8/15 	8/16 	8/17 	8/18 	8/19 	8/20 	8/21 
8/21 	8/22 	8/23 	8/24 	8/25 	8/26 	8/27 
8/28 	8/29 	8/30 	8/31 	朝磨がいたさ...目を赤に 昼 " ...ほっぺ赤 夜 " ...顔を赤か色 白目にならないようにね!		

9/1に忘れず提出してください。

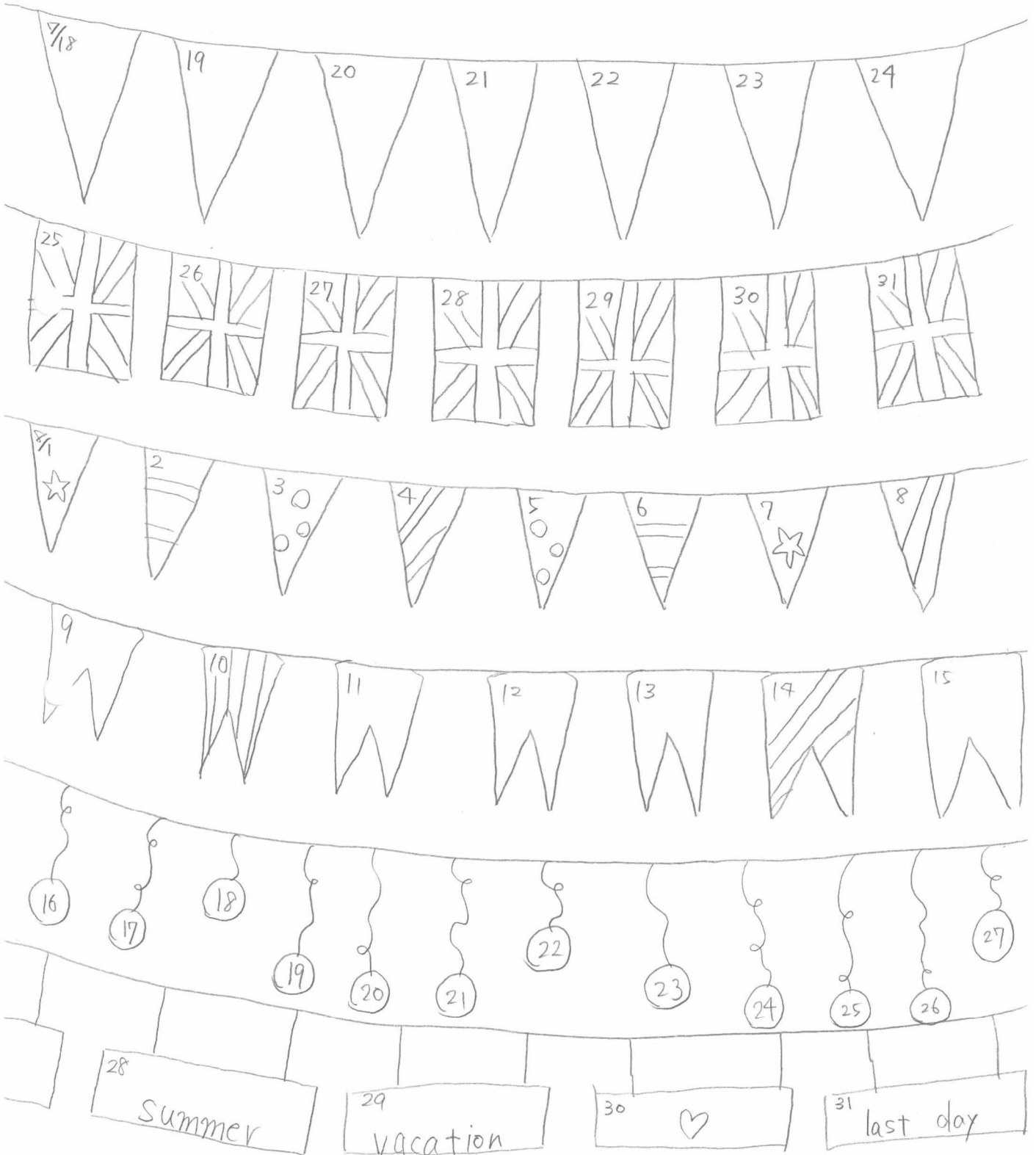
2年組大橋山崎です。

2年2組

歯みがき

カレンダー

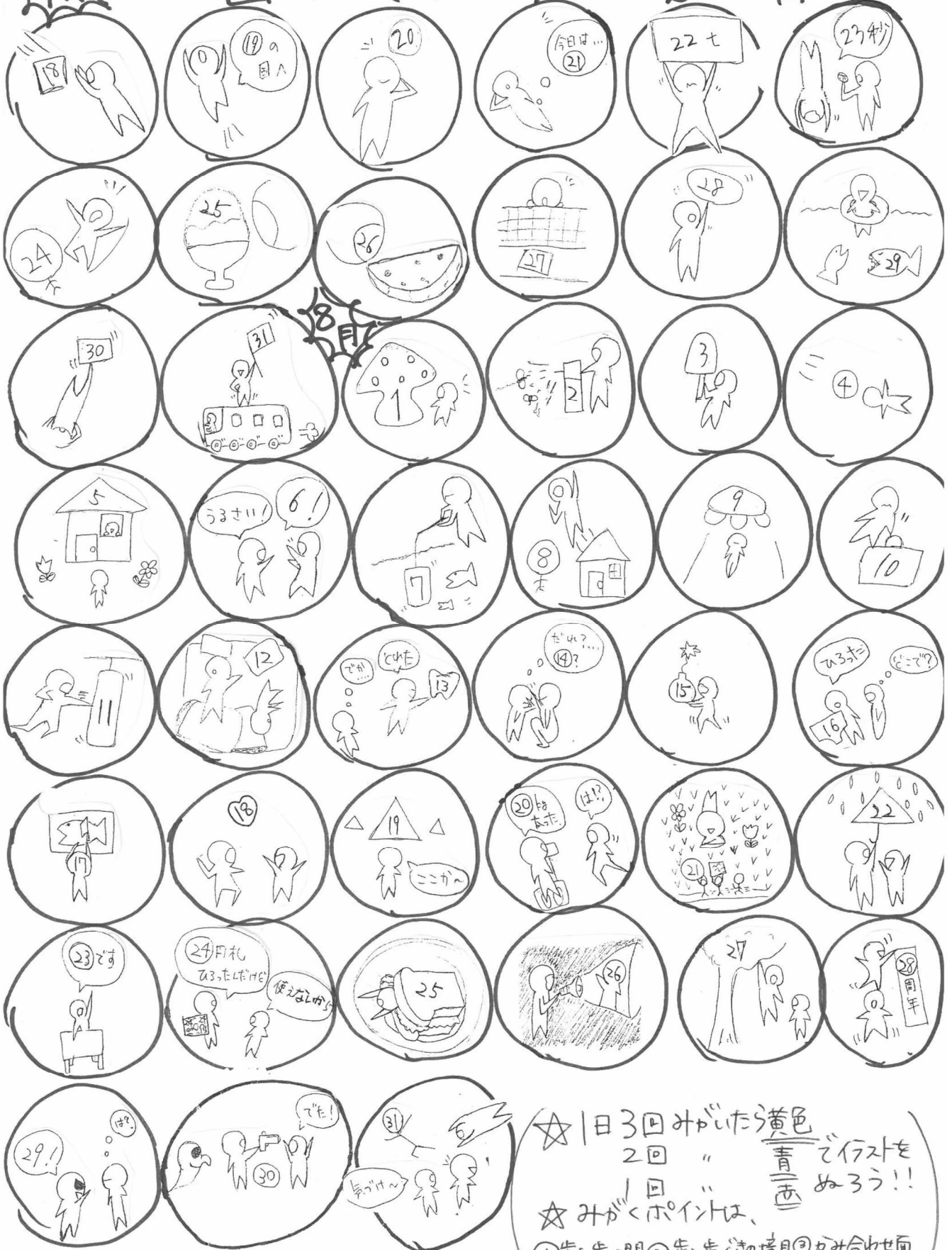
(1日 1回みがき→赤  
2回 " →青  
3回 " →好き色  
0回はありません)



日記

歯みがきカレンダー

3-1



☆ 1日3回みがいたら黄色  
2回 " " 青でイサを  
1回 " " 赤でイサを  
☆ みがくポイントは、  
①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③かみ合わせ面

# 3-2 夏休み歯みがきカレンダー

3回みがいた ..... 青  
 2回みがいた ..... 黄  
 1回みがいた ..... 赤  
 みがきの日 ..... 黒

7/18 	19 	20 	21 	22 	23 	24 	25 	26 
27 	28 	29 	30 	31 	8/2 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 	13 
14 	15 	16 	17 	18 	19 	20 	21 	22 
23 	24 	25 	26 	27 	28  しし 宿題か 敬馬きの白ヤッ!!!	29 	30 	31 