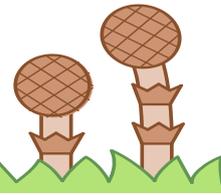


保健だより



福島県立いわき養護学校くぼた校

3月 保健のめあて 健康生活のまとめをしよう



氏名

自分でチェックしてみましょう ○をつけよう

項 目	よくできた	わすれたり、できなかつたりしたことがある	もっとたくさん努力が必要
1 学校がある日は早く寝ましたか？			
2 朝は、自分で早く起きることができましたか？			
3 食事は良く噛んで食べるようにしましたか？			
4 食べたら歯みがきをしましたか？			
5 手洗いをきちんとしましたか？			
6 うがいを積極的にやりましたか？			
7 いつもつめをきれいにしていましたか？			
8 ハンカチを身につけていましたか？			
9 からだを積極的に動かすようにしましたか？			
10 お友達にやさしい言葉かけができましたか？			

2/23卒業生へ最後の「保健」の学習をしました。

＜糖分と塩分を控えることによって健康な生活を維持しよう＞

塩分は大人で1日8g以下を目ざしているところです。しかし、加工食品や外食に多く含まれているのが現状です。また、糖分は、ペットボトルの飲み物や、お菓子などに多く含まれ、それを多くとることで、3度の食事をきちんととれないで栄養バランスをくずしてしまいがちです。どちらも取り過ぎると血管がもろくなり、体調を崩してしまいます。塩分と糖分の上手な取り方をするには健康を維持していく上で必要です。自分で考えて食べることをして欲しいと思います。



糖度計でペットボトルの糖度を調査



しょうゆラーメン
塩分 8.1g



今年最後の「きれいな歯と口をいつまでも保ちま賞」を表彰しました。

残念ながら全員とはいきませんでした。最後は5人の表彰です。HD君は、9月から1週間に1回歯科医院に通院しました。TY君は、1年生から2年生まで歯科医院に継続通院しました。HS君、AAさんは、歯石取りから始まりました。時間がかかりましたが、頑張りました。健康な歯と歯肉は健康維持の基本です。