

ほろろ梅雨 6月

鷺敷中学校 R 4・6・10

紫陽花（あじさい）がきれいに色づく季節になりました。これから梅雨の季節を迎えます。梅雨の季節は雨の日が続くため体がすっきりせず、頭痛や倦怠感（だるさ）などの症状が出る人もいます。そのような時には、特に早めに寝て、じゅうぶん睡眠をとってほしいと思います。

来週末は、いよいよブロック総体です。ベストがつくせるよう、体調管理をしてください。みなさんの活躍を応援しています。



じょうずに歯みがき 元気な歯!

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐあてます
歯肉とのさかいめは
すこしかたむけて

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つかって
ちからを入れず、
こぎざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

毎日または時々鏡を見て、自分の歯や歯肉をチェックしていますか？いつもはなかなかできていないなという人も、この機会に自分の口の中をチェックしてみましょう。6月23日(木)は、歯科健診があります。いつもよりていねいにお昼の歯みがきをして、健康診断を受けましょう。自分の歯や歯肉などの健康状態を知るチャンスにしてくださいね。

【6月の保健行事】

- 6月16日(木) 尿検査1回目(全学年),血液検査(2年生希望者)
- 6月23日(木) 歯科健診(全学年)
- 6月24日(金) 尿検査2回目(1回目で再検査が必要な人)



鷺敷中学校に初めてきた時、あいさつができるさわやかな学校だなと思ったのが第一印象です。朝、生徒玄関にいると生徒会のみなさんが校門にあいさつ運動にいく姿や生徒玄関であいさつ運動をする姿を見ます。学校の中心になって活動してくれている生徒会のみなさんの力は大きいと感じています。雨のジメジメした時でも、みなさんのさわやかなあいさつで晴れやかな気持ちになります。これからも、よろしく。^^

【保護者の方へ】



給食時間の食育のお話



給食センター栄養教諭の正木先生から、給食時間に各学年の実態に合わせて「食」についてのお話をさせていただきました。

3年生 「朝ごはんについて」

朝ごはんを食べると、体温が上がる、脳や筋肉の栄養になるなどのよさがあることを学びました。総体や今後むかえる受検のためにも毎日、朝ごはんを食べることの必要性を学びました。

6月7日(火)



2年生 「カルシウムを摂ることの大切さ」

カルシウムは、骨や歯の材料や筋肉の収縮、イライラを抑えるなどの働きがあることを学びました。また、カルシウムが不足すると、年齢とともに骨量が減少してしまうため、中学生の時期から積極的にカルシウムを摂ることの大切さについても教えていただきました。

6月8日(水)



1年生 「スポーツのための効果的な食事」

中学生になり部活動が始まったことで、運動量が増えました。そこで、スポーツのための効果的な食事について教えていただきました。バランスのとれた食事や一日3回の規則正しい食事をすることの大切さを学びました。

6月10日(金)

