



もうすぐ1学期が終わります。夏休みは、自由な時間が多い分、生活習慣が乱れやすくなります。夜更かしをせずに睡眠をしっかりとる、栄養バランスを考えて食事をとるなど、規則正しい生活を送りましょう。

夏休み中に治療を済ませましょう

令和8年度定期健康診断を実施し、何らかの異常や疑いがある場合は、お子さんに治療カードをお渡ししてあります。早めに専門医に相談され、適切な処置をとられるよう、お願いします（学校で行う健康診断は、疑わしいものもチェックしています）。夏休みは、治療のチャンスです。特に、むし歯は放置すると、悪化する場合があるので、早めに受診されることをおすすめします。



3年生 食の健康教室を行いました

栄養教諭の先生をお招きし、食事が脳と体に与える影響や、栄養バランスについて教えていただきました。

最後には、一人一人が自分に必要なエネルギー量を知り、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事について考えました。中学校卒業後も、自分で健康的な食事を選択できる力を身に付けるきっかけとなる講座になりました。以下にポイントを紹介します。



○ 1日3食、規則正しく食べる

食事の回数を減らすと生活習慣病の原因になることも。

○ 赤・黄・緑のバランスを考えて食べる

難しいときは、主食に+1品してみよう。

○ 朝食は脳と体に良い影響がある

- ・主食→脳のエネルギーになる/主菜・副菜→記憶力が高まる
- ・体温が上がる→体が活動を始める



暑い日が続くと食欲がなくなり、手軽に食べやすい炭水化物だけになってしまったり、冷たい物を多く食べてしまったりと食生活が偏ってしまうことがあります。たんぱく質やビタミンが不足すると、体が疲れやすい状態になります。また、この時期は汗とともに体に必要な水分や塩分、ミネラルが失われるため、脱水にも注意が必要です。

熱中症や夏バテを予防するためにも、1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



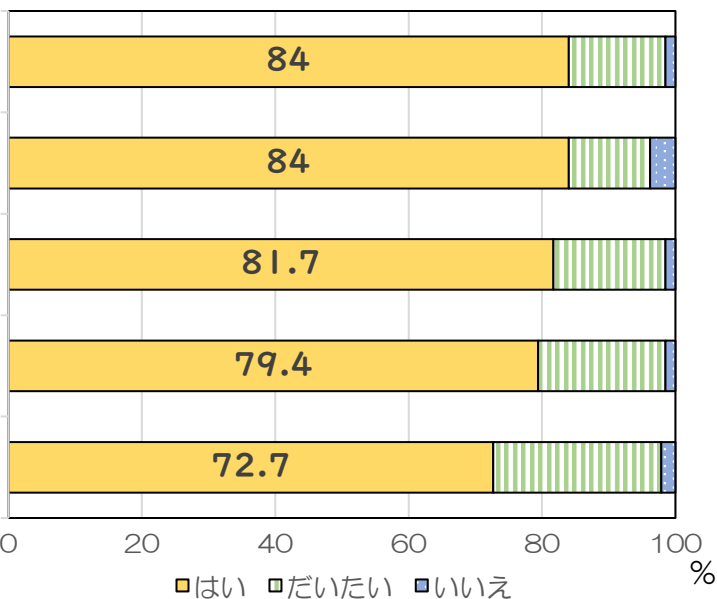
南中生の健康のよい点と課題を考えよう！

～とやまゲンキッズ作戦の結果より～

ここがいいね！ベスト5

- 食事の前やトイレの後に手を洗っている
- やってみたいことや熱中できること(趣味など)がある
- 登下校での安全に気を付けている
- 運動をするとき、けがや事故の防止に心がけている
- 歯肉が腫れたり、歯みがきのときに出血したりする
逆転項目(いいえ/ときどき/はい)

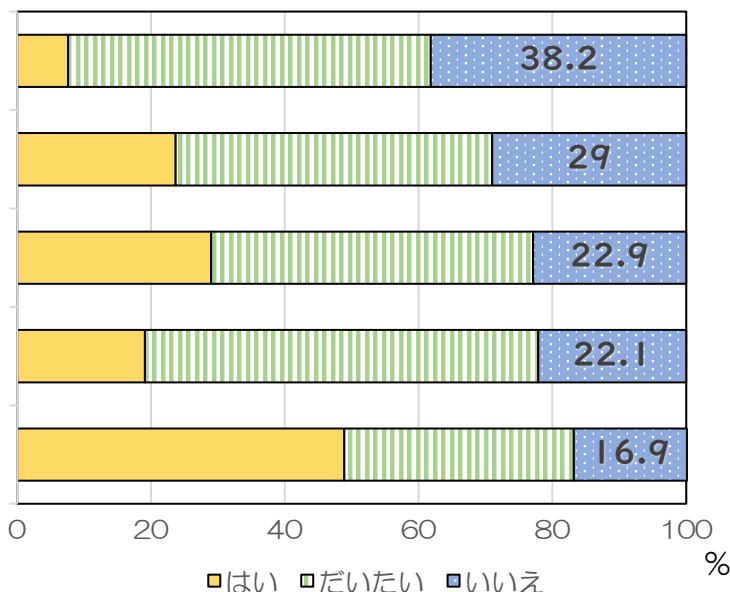
清潔と安全の意識◎目標や好きなことがあるのは強みです。



ここが課題！ワースト5

- 1日のメディアの利用時間
(1時間未満/1～3時間/3時間より多い)
- 就寝時刻
(10時半前/10時半～11時半/11時半以降)
- 朝はすっきり目がさめる
- 授業中に眠くなる (ならない/時々/なる)
- 少しくらいの失敗は気にしない (しない/時々/する)

メディア利用時間が長く、睡眠のリズムが崩れ、悪循環になっていませんか？もう一度生活を見直してみましょう。



むし歯またはむし歯になりそうな歯のある生徒の割合は、全校生徒の16.2%であり、昨年度とほとんど変わりませんでした。むし歯や歯肉炎の原因は「歯垢」ですが、歯垢が残っている生徒は 23.7%でした。特に前歯の裏に磨き残しがある生徒が多いようです。歯ブラシの向きを工夫して歯みがきをしましょう。

給食後に歯みがきをしている人が増えてきています！

令和8年度 むし歯保有状況

