



令和6年6月号
奈良県立山辺高等学校
保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましょう。

4月に実施した歯科検診の結果を今月中にみなさんにお返しします。歯科受診が必要な人は、早期に受診するようにしてください。



4月に

歯科検診

をした結果、

山高生の約半分やで



Let's go 歯科医院!

が医療受診

する必要があります!



みがき残しやすい場所 と みがき方

丁寧に磨くと
けっこう
時間がかかるで



奥歯のみぞ

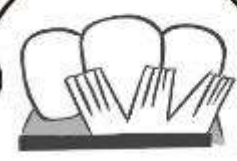
毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目



毛先を斜めにあてる

歯と歯の間



すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう



歯並びがデコボコ
しているところ

縦にして、
1本1本みがく

毎日、『明日夕飯何しよ...』って
考える。毎日毎日毎日...
“夕飯”っていう魔物が襲ってくるみたい...(><)
...そして、今日も...襲われる(T_T)



R6年度保健目標



早寝
早起
朝ごはん

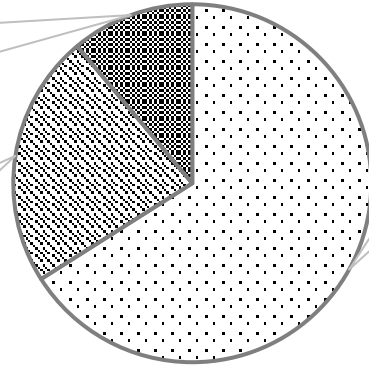
スポーツテストの記録用紙にアンケート調査がありました。

その中に、朝食の有無を問う項目がありました。

回答は、以下の通りです。



朝食



1. 毎日食べる
66%

3. 全く食べない
11%

2. 時々欠かす
23%

なんやてえ～
けっこう食べてへん人
多いやん



なんでや
食べたらいいこと
ばかりやのに、
なんでやなんや…



午前中に保健室に来る人、

体育や実習中に体調不良になって

保健室に来る人の中には、

『朝ごはんを食べていない』

という人が多いです。



エネルギーがないと、

午前中は授業が

とてもしんどいと思います。



全く食べていない人は、

少し早く起きて、

少し何か食べて、

登校するようにしてほしいです。



また、少し早く起きるためには、

少し早く寝る

必要があります。



次回は、

睡眠のことをとりあげます！



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

すごい
パワー

があります。

食べると
毎日
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動
いているので、朝にはエ
ネルギーがほとんど残っ
ていません。朝ごはんを
食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
はたら
よく働く

朝ごはんを食べる時、よ
く噛むことで脳が活発に
なり、やる気や集中力が
高まり学習効果がアップ
します。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう

