



ほけんだより



新年、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈りします。
お正月は、どうでしたか？晴れの日が続いて、穏やかなスタートでしたね。

卒業予定のみなさんは、いよいよ残すは「卒業試験」です！4年間、最後までくじけず、頑張った自分をたくさんほめてあげてください。あなたの苦労は、あなたが一番わかっているはずです。いよいよゴールであり、スタートラインでもありますね。これからが楽しみです。自分らしく、楽しい人生でありますように祈っています。

※今回は、文字のフォントを「UD」(ユニバーサルデザイン)化してみました。

だれにでも読みやすい文字だそうです、どうでしょうか？

1. 今月の保健行事 1月22日(月)～26日(金) 給食週間

昭和22年12月24日、第二次世界大戦後、日本人が、深刻な栄養不足に陥り、餓死者が増加していた時、「ララ基金」から救援物資が届きました。横浜に届いた食料品や生活物資は、最終的には、日本人の6人に1人に、いき渡ったほどのものすごい量でした。

ララ基金はアメリカから届きましたが、最初に支援運動を起こしたのは、現地の日本人や日系二世の方たちでした。遠くから母国のことを心配してくださったのです。おかげで子供達の命が救われました。感謝です！

これを機に、給食も再開され、翌1月24日が「給食の日」になりました。日頃の給食に感謝し、歴史を振り返る1週間にしましょう。

♥いつもありがとうございます♥

★給食室の壁面等で、展示も行います。見て下さいね★



2. どんどん増加しているインフルエンザ

☆気を付けることは同じ！基本の基！！☆

- ・マスクの着用(可能な限り、二重マスクをしましょう。)
- ・外出から帰ったら！(外出先でも！家の中でも)「うがい、手洗い」
- ・1日の終わりは、必ず歯磨き。(口の中の菌を一掃しましょう)
- ・「食う、寝る、遊ぶ、笑う！」をしっかりと！



※笑うと、脳が元気になり免疫力アップ！無理に笑って、口の角を上げただけでも、脳が「笑った」と勘違いして元気ホルモンを出すそうです。

～教育相談の窓～



心の窓を開こう

今月のSC面談日は、

12日(金)(1・2・3限)

22日(月)(1・2・3限)の2回です。

※希望する人は、早めに各担任の先生か、教育相談委員(黒木・荒川)へ連絡を♥



裏面には、「ちょこっと知識の泉」を掲載しています。見てね～

★美味しい物を食べるため、一生「健康な歯」を維持したいものです★



どんなに歯がきれいでも、
歯ぐきが弱ると、歯は抜けてしまうのです。泣

20歳を超えたら、大人歯磨きにアップデートしましょう！
とはいうものの・・・本校定時制の生徒の歯科健診の結果からは・・・
①歯磨き不足による歯垢の多い人 ②歯茎が弱っている人が目立ちます。

よろしくな！

「凶悪細菌PG菌」を知っていますか？

18歳頃から、口の中に住みついて、一生出て行かない菌
(キスでも移ります。箸を介しても同じです。)



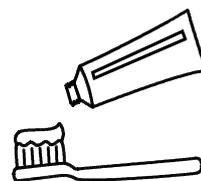
正式な名前は「ポルフィロモナスジンジバリス」といいます。
⇒酸素を嫌がるので、食べかすで蓋をしてくれると歯ぐきのポケット内で元気づき、歯ぐきにかみついて、どんどん出血させます。
おまけに！他のおとなしい菌まで、この菌の排泄物を食べたなら、変身してしまう！というのです。歯ぐきから血が出る人は、要注意です！！

⇒さて！一生、住み着く菌ではありますが、数を減らすことはできます。

～それが「はみがき」です～

ポイント①歯ブラシの固さは「ふつう」がおすすめ

ポイント②鉛筆を持つように、下から握ります。
そして、なるだけ「はしっこ」を持ちます。



ポイント③音を立てずに磨きます「シャツシャツシャツ」と。
グリグリ、ゴシゴシは力が強すぎてだめです！
力が強すぎると、動く力が大きく磨き残しが出ます。また、毛先が横につぶれ、歯と歯の間を磨けません。
(電動ブラシがおすすめです。)

ポイント④どんなに頑張っても、完璧にはできません。
1年に1回でも2回でも良いので、時々歯医者さんによる「プロ」の「ケア」を受けましょう。

鏡の中の自分を見るときは、笑った顔と歯もチェックしましょう！！