

「勉強したところがバッチリでた」「昨日寝てしまった」「最悪」等の声が聞こえてきました。期末テストも今日で終わりましたが、まだまだ2学期は終わっていませんし、3年生にとってはこれから勝負です。この機会にやる気スイッチを再度押すタイミングとしましょう。

インフルエンザやかぜ等感染症が流行する季節です。これまでも増して、家での体温測定や健康観察をしっかりとしましょう。自分の健康管理はもちろんですが、「感染の元」になってしまう恐れがあることを認識して行動しましょう。手洗いの徹底・うがい・ソーシャルディスタンスをしっかりとしましょう。

## 第2回学校保健委員会が開催されました

《試食会報告》今回は試食会を計画していたため開催が心配されましたが、一人一人をプラスチックの衝立で囲み、距離を置いて、無言で食べるようにして、コロナ感染症対策を十分に行い実施しました。



保護者の感想からは「だしがきいてとてもおいしい」「栄養もよく考えて作られている」など聞かれました。

試食会の後、栄養教諭の平野先生から「鹿児島の食・健康と食生活について」という内容でお話をいただきました。

### 自分の食生活を振り返ってみましょう

- ・好きな物だけ食べていませんか？
- ・その時おなかを満たされればいいと思っていないませんか？

### 偏った食生活は、心身に大きく影響します

「いつもイライラしてしまう」「朝からぼんやりする」「頭痛がする」「集中できない」「やる気がおきない」「気をつけたいのに言動が攻撃的になってしまう」・・・それは、貧血か、糖分過剰か、カルシウム不足かもしれません。栄養の偏りは心にも大きな影響を与えます。

**「おなかいっぱい」＝「栄養が足りている」ではないのです。**

**人は一生食事をします。今の食事は、将来の自分のためです。**

**自分の健康は自分で守れる人になりましょう。**

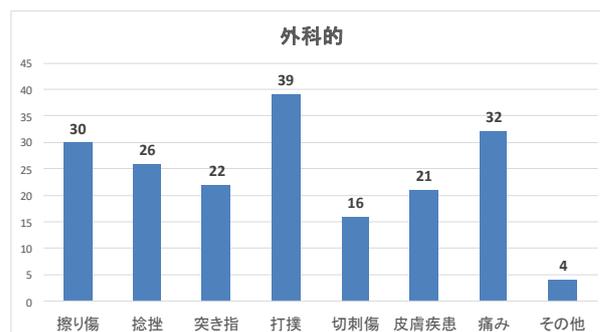
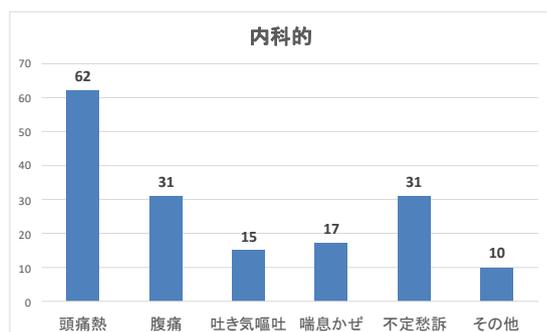
### 《保健室より報告》

#### ○むし歯治療状況

1-1 1-2 1-3 2-1 は全員むし歯治療完了です。

むし歯治療完了者率：84.4% 残り5名も受診中です。

○保健室来室状況 11月19日現在



学校保健歯科保健講習会より (11月25日) 鹿児島県歯科医師会 壺水 良平 先生

おくちの健康体操 あいうべ体操!

授業中やテレビを見ている時に、お口がポカンとあいている人いますよね。口で息をする「口呼吸」は体に悪いです。口腔周囲筋を鍛えて、それをなくしましょう。また、アレルギー性の病気・うつ病・パニック障害・全身のだるさ・腸の病気・歯や口の病気(歯周病ドライマウスむし歯)・膠原病(関節リュウマチ シェーグレン症候群)・その他(いびき高血圧かぜ等)これらの症状を良くするのに効果的です。