



富岡中学校
保健室
令和5年9月8日

今月に入って1週間が過ぎました。9月23日、秋分の日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。時間が過ぎるのはあっという間です。どんなふうにも過ごしても時間は過ぎていきます。早寝早起きをし、睡眠と栄養をしっかり取って、規則正しい生活を送りましょう。

◆感染症(新型コロナウイルス感染症他)について

気を付けて生活をしていても、誰もが感染する可能性があります。本人が責められることもありません。

感染が疑われる場合や、症状があり心配な場合には、症状の進行と悪化を防ぐためにも、医療機関で適切な治療や対応の指示を受けることが大切です。

診断をうけた場合はもちろんですが、何か心配なことがありましたらご連絡ください。

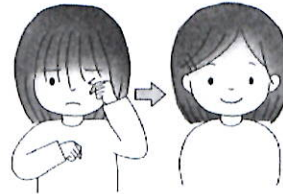


◆爪は伸びていませんか



爪が長いと割れやすく、ふとした時に誰かに当たってケガをさせてしまうこともあります。その他にも、爪と指の間には、汚れや菌が入りやすく増えていきます。清潔を保つためにも、切る習慣を身に付けていきましょう。

◆前髪が目にかかって・・・



【見えにくい】

前髪が邪魔になって周りがよく見えませんし、周りの人からも表情が見えなくなります。

【目にばい菌が入りやすい】

髪の毛の先が目に入ったり、髪の毛が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすくなります。

【気が散りやすい】

無意識にいつも前髪が気になって、物事に集中できなくなります。

前髪が目にかからないように切るかピンで留めるか工夫しましょう。

9月の保健目標

積極的に運動に取り組もう。けがを予防しよう。

いっしょにゆっくりよくかんで食事をとったら イベント・プレゼントに応募してみよう

働き盛り世代の皆さん、最近仕事を頑張り過ぎて、家族とゆっくり食事をする時間もない……。そんなことはありませんか。

おいしくゆっくりよくかんで食事をとることは、心にゆとりが生まれるだけでなく、肥満予防にもつながります。家族とそろって食事をとりながら、ゆっくりよくかんで食べるについて考える時間を持ってみませんか。



右記QRコードから、家族とセルフチェックにチャレンジした方は、食育と歯の健康づくりに関するイベントや健康づくりを応援するプレゼントの抽選に応募することができます。

(応募期限：令和5年9月30日)

※応募は宮城県にお住まいの方に限らせていただきます。



©宮城県・旭プロダクション

セルフチェック項目

▶あなたはいくつあてはまりますか。あてはまるものに全て をしてください。

- 食事にかかる時間はなるべく短く済ませたい
- 嫌いな食べ物は絶対に食べない
- 食事の後は歯みがきをしないことがある
特にどんな時に歯みがきをしないことが多いですか 朝食後 昼食後 間食後 夕食後

▶以下の項目に全てチェックがついた方は、抽選に応募することができます!

- このセルフチェックシートをきっかけに「おいしくゆっくりよくかんで食べる」をテーマに家族で食事をしてみた
- ゆっくりよくかんで食事をしたことについて家族で感想を話し合った
話し合った結果の皆さんの感想を教えてください。(回答必須)

(

- 食事の後はしっかり歯みがきをし、デンタルフロスや歯間ブラシなども使用した



応募して当選された方は

健康づくりを応援するプレゼントがもらえます!

小・中学生のお子様とその御家族向けには、楽しいイベントも!

★イベントに当選した方は、宮城県出身のスパイス料理研究家印度カレー子さん監修のスパイスカレーが会場で食べられます。印度カレー子さんからスパイスについてのお話もありますよ。

★会場にはお口の健康づくりや食育について学べるコーナーも



当選者プレゼントやイベントについて、詳しくはこちらのQRコードから宮城県HPをご覧ください。

主催

宮城県保健福祉部
健康推進課

TEL: 022-211-2623

一般社団法人
宮城県歯科医師会

TEL: 022-222-5960