

がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会が開催されました

7月15日に学校医や学校薬剤師の先生方から金山っ子が心も体も健康でいられるよう専門的なアドバイスをいただきました。ぜひ夏休みの生活に生かしましょう！



がっこうないかい よしぎせんせい
 学校内科医 吉崎先生

睡眠時間は足りているかな



昼間活動する元気のもと「睡眠」や「食事の栄養」です。日本の子供たちの睡眠時間は他国の子供たちと比べて少なく、睡眠が足りていないと言われています。



休日の朝に起きる時刻が、平日(学校がある日)より1時間以上遅い場合は、平日の睡眠が足りていないということです。 休日と平日の起きる時間がずれている場合は、平日の睡眠不足を解消しましょう。



家でのごつろぎタイムも
 心の安定には必要です。



がっこうしかい たかばけせんせい
 学校歯科医 高島先生

よく噛んで食べているかな

一口30回噛むとよい効果があると証明されています。よく噛むと歯の健康以外にも脳の刺激になり、頭が働く、消化を助ける、体力が向上する、心が安定するなどよいことがたくさんあります。習慣にしましょう。

また、「よく噛める」ということはむし歯や歯周病がないことです。
普段からブラッシングをていねいにして歯と歯ぐきを大切にしましょう。



がっこうやくざいし あらたにせんせい
 学校薬剤師 荒谷先生

進んで体を動かしているかな

運動は進んで楽しみながら行うことで、体力が向上するだけでなく、ストレスも発散でき、体の免疫力が上がります。体の免疫力が上がって体が強くなるということは、感染症の予防にもつながります。

