

今年は「Protect your health ~今からできること~」というタイトルで
展示発表を行いました!!

ジュースに含まれている砂糖の量を糖度計で測定し、実際に角砂糖を並べてみました。

○学校の自動販売機にあるジュースの砂糖の量。

1. コカ・コーラ	10□□□□□□	56g
2. Fanta (オレンジ)	□□□□□□	55g
3. ヨーグルファーム	□□□□□	45g
★ ミルキティ	□□□□□	42g
★ C.C. Lemon	□□□□	40g
★ リフトン(アピティ)	□□□□	35g
★ 寒天こんにゃく	□□□	22g
★ 糸茶花伝	□□□	22g
★ □イプルミルティ	□□□	17g
★ リフトン(ほろ)	□□	11g
★ アセロラ	□□	0g
★ 麦茶		0g

ジュースの中に砂糖が
たくさん入っていることに
驚きました!!
これからは健康のために
よく考えてから飲んだり
食べたりしたいと思います!
(14・女)

砂糖がこんなに
たくさん入っていると知り
肥満には気を付け
ないといいと思いました。
(保護者)

健康もチェックでき、
健康の大切さについて
再認識しました。
(24・男)



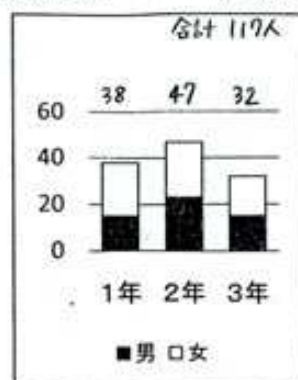
みんなの感想

秋桜祭で展示発表を行いました!!

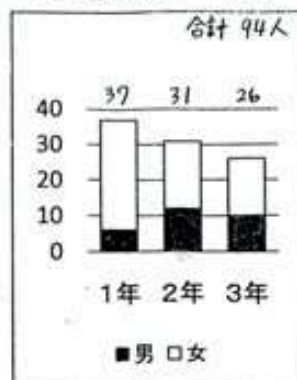
4月に行われた歯科検診の結果(一部)です。

<保健だより NO.4 裏>

歯肉炎(軽症を含む)のある人



むし歯のある人の人数



毎日歯みがきをしている、多くの人が歯科で治療が必要であると診断されています。

学校歯科医の高原先生にお話をうかがいました☆

Q1. 普段の歯磨きは何分間、そして1日に何回するのがよいのですか?

A1. 1番良いのは、1日3分3回。食後すぐ磨くのが効果的です。
また、歯ブラシだけでは、6割しか磨けていないので、歯間ブラシ、糸ようじを
使いましょう。

Q2. 定期検診はどのくらいの間隔で受けるのがよいのですか?

A2. できれば6ヶ月に1回定期検診を受けましょう。1年に1回や1か月に1回
受ける方がよい人もいるので、歯科医に相談してみましょう。
高校を卒業したら定期検診はないので、日頃からきちんと歯を磨き、
定期的に検診を受けましょう。

高原先生 ありがとうございます!!

参加してくれたみなさんありがとうございました!!

3年生のみなさんへ
はしかの予防接種を受けましたか?
インフルエンザの予防接種と同時に受けることができません!!
接種した人は、証明書と提出してください。
(コピー) ※今年度限り無料