

# ほけんだより6月

兵庫県立相生産業高等学校  
定時制課程 保健室  
令和元年 6月号

## 朝食は目覚まし時計！

忙しい朝でも、栄養バランスの良い朝食を食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っている朝食。皆さんも始めてみましょう！



和食編		
<b>ホップ! (主食)</b>  ごはんにはふりかけや つくだにをのせて	<b>ステップ! (主食+1品)</b>  プラスする1品の例 みそ汁、納豆、冷奴、卵やきなど	<b>ジャンプ! (主食+2品)</b>  プラスするもう1品の例 ヨーグルトや果物をデザートに
洋食編		
<b>ホップ! (主食)</b>  トーストにジャムやマーガリンを ぬったり、チーズをのせて	<b>ステップ! (主食+1品)</b>  プラスする1品の例 野菜のソテー、レタスやきゅうりのサラダ、 牛乳・100%のフルーツジュース	<b>ジャンプ! (主食+2品)</b>  プラスするもう1品の例 目玉焼き ハムやウィンナーのソテー



## 保健室からのお知らせ

5月中旬に、歯科検診と内科検診がありましたね。治療が必要な生徒の皆さんには、「検診結果のお知らせ」と「医療等の状況証明書」を同封しています。医療機関を受診する際には「医療等の状況証明書」を持参し、記入をしてもらいましょう。その「医療等の状況証明書」を学校に提出すると、医療費が返ってくる場合があります（診療報酬点数の20%）！

# ★生徒保健だよ！★

みんなことに気を付けて快適に

**調節しやすい服装**  
暑かたり肌寒かたり移るので  
上利に衣服を調節しよう  
**食中毒に注意しよう**  
予防の基本は手洗いです  
**晴れ間を大切に**  
窓を開けて風を通そう  
外に出て体を動かすと  
心も体もスッキリ

**体を清潔に**  
ムシムシして汗をかきやすいので  
アソビを先ず  
**雨の日には**  
マカに注意  
カマでまわりが見にくく足もと  
もすべりやすいので  
気を付けて!

4年 保健員 泰佑 海斗

歯の3つの“質”って？

**象牙質**  
歯の本体とも言えます。  
石更質と象牙質の間  
くさいの石更質。  
むし歯がこぼれ  
進むと痛い!

**エナメル質**  
歯の表面をおおっています。  
水晶体と同じく  
くさいの石更質で  
体の中で  
も水も石更!!

**セメント質**  
歯の根の表面をおおっています。  
骨と似た構造の生質です。

霜門 流聖  
4年 保健員