

# 元気だよい

No.5  
豊橋市立東陵中学校  
令和7年6月2日  
【保健目標】  
歯を大切にしよう

6月に入り、日中の気温が高くなってきました。しかし、朝晩はまだ肌寒い日もあります。この時期は一日の気温差が大きいので、衣服で調節するなどして、体調管理に心がけましょう。また、熱中症への予防も大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活を中心とするとともに、こまめに水分補給を行いましょう。

## 6月 保健目標:歯を大切にしよう！

6月4日～10日  
歯と口の健康週間

### 肥満を予防



しっかり「かむ」ために  
は、歯と口を健康にして  
おくことが大切です！

### ことばが明瞭に



あごの筋肉が鍛えられて、  
発音がきれいになります。

よくかんでゆっくり食べると、  
脳が満腹を感じて、食べすぎを  
防ぎます。

### 味覚が発達



味わって食べることが、味覚  
の発達につながります。

## かむ といいこと

### 歯の病気を予防



かむとだ液がよく出ます。  
だ液には、むし歯や歯周病の  
原因になる細菌を洗い流し  
たり、歯を溶かす酸に対抗し  
たりする力があります。

### 胃腸の働きを よくする



よくかみ碎いて、だ液と混ぜ合  
わせると、消化がよくなります。

### 脳が活発的に



脳への血流が増えるので、  
脳の働きが活発になります。

# 「さわやかチェック」がはじまります！(6/2~6/6)

みなさん、規則正しい生活はできていますか？寝る直前まで、テレビやゲーム・YouTubeばかり見ていて寝る時間が遅くなっている…、朝食を食べていない…なんてことありませんか？

さわやかチェックの期間は、ももたろうの仲間たちと一緒に「メディアの誘惑退治」に出かけ、メディアの使用時間を短くし、早寝・早起きなどの規則正しい生活のリズムを作りましょう。

※ 鷹丘小と同じ内容で行います。家族で声をかけあって取り組みましょう！

## ★ カードの書き方 ★

1学期 さわやかチェック						
今回おともに選んだ仲間は「 <b>1</b> 」						
年 組 番 名前						
6月	点数	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
①早起きはできましたか	○ 6:30までに起きた △ 6:45までに起きた × 6:45すぎに起きた	2	1	0		
②朝ごはんは3色食べできましたか	○ 3色(赤黄緑)を食べた △ 2色の食べものを食べた × 1色あるいは食べていない	2	1	0		
③歯みがきをしましたか	○ 朝も夜も3分以上みがいた △ 朝も夜もみがいたが3分以内 × どちらか一方でもみがいていない	2	1	0		
④体を動かす・きたえる運動をしましたか	○ 30分以上運動した △ 30分未満運動した × 運動していない	2	1	0		
⑤早寝ができましたか	○ 11:00までに寝た △ 11:30までに寝た × 11:30すぎに寝た	2	1	0		
⑥選んだコースを守ることができましたか	○:できた ×:できなかった	○数 ×2				
⑦寝る1時間前までにメディアをやめましたか	○:できた ×:できなかった	○数 ×2				
⑧友達とのやりとりは夜9時までに終わらせましたか	○:できた ×:できなかった	○数 ×2				
⑨1日の心の状態は	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺					
★振り返り		よくできた	まあまあできた	あまりできなかった	できなかった	
①メディアの使用時間を意識して生活できましたか。						
②早寝早起きに心がけて生活しましたか。						
③さわやかチェックを規則正しい生活習慣づくりに役立てることができましたか。						
④今回の結果から、今後気をつけて行きたいことを書きましょう。						
*おうちの人からの励ましの言葉 (※ 無理のない範囲でお願いします)						
<b>5</b>	保護者	担任	養護			

### 1 目標

カードの表紙を見て、メディア誘惑退治に一緒に出かける仲間を選んで記入する。

### 2 ①～⑤

その日の様子を○・△・×で記入する。

※最終日は得点を計算し記入する。

### 3 ⑥～⑧

その日の様子を○・×で記入する。

※最終日は得点を計算し記入する。

### 4 振り返り

1週間の取り組みの様子を振り返って、記入する。

### 5 おうちの人から

おうちの人に結果を見せて、励ましの言葉をもらいましょう。



6月10日(火)までに 保健委員へ提出ましょう！