

SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

発行：平成29年12月18日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文責：養護教諭 野川 静香

◎ 風邪やインフルエンザの流行る季節です。



マスクの付け方、それで大丈夫…？



あごがでている



鼻がでている



あごにマスクをしている



すき間がある

これが正解！

正しいマスクの付け方 4ステップ！！



マスクをのぼす



上部分を
鼻に合わせる



あごの下まで
のぼす



顔にフィットさせながら
耳にひもをかける

◎ 「歯と口の健康教室」を実施しました！

12月12日（火）、講師に歯科衛生士 須藤智子さんをお招きし、2年生を対象に歯と口の健康教室を開催しました。むし歯、歯肉炎予防についてのお話のあと、一人一人の歯に合わせたみがき方について、実際にブラッシングをしながら教えていただきました。

～生徒の感想より～

- 赤染めをしたときに思っていた以上に汚れていた。
- 自分の歯のみがかれていない部分が今回の授業でよく知ることができた。
- 自分の歯の形に合わせて歯ブラシを動かしたい。
- 歯肉炎は歯みがきで治せることが分かった。
- 歯はこれからずっと使っていくものだから、毎日丁寧に歯みがきをして健康な歯や歯肉を保ちたいと思った。



12/18 現在

むし歯治療率 **27.3%**

冬休みは治療のチャンス！
治療後は所定の用紙で学校までお知らせください。

◎ 冬休み！ごちそうを食べる機会が多いかもしれませんが、
食べた分は体を動かしましょう♪

身近な物のカロリーを見てみよう！（野川調べ）

食品名	1食分のカロリー(kcal)
ごはん(茶碗1杯)	252
カレーライス	827
五目チャーハン皿盛り	858
オムライス	876
しょうゆラーメン	477
ハンバーガー	275
ポテトSサイズ	249
ケンタッキー チキン1本	237
お雑煮	219
かけそば	344
生野菜サラダ	123
シーザーサラダ	250
いちごショートケーキ	282
ポテトチップス(コンソメ)	503



1日に必要なエネルギー量 (kcal/日)
12~14歳

男子	女子
2,600	2,400

※身体活動レベル：ふつう

ごはん1杯で252キロカロリーですが、ポテトチップスはその倍の503キロカロリーもありますね！驚き！！

1回に1袋を食べるのは止めましょう。お菓子を食べるときはお皿に分けて食べるといいですね♪

運動の消費カロリーを見てみよう！（野川調べ） ※160cm、50kgで計算



運動名	1時間行った場合の消費カロリー(kcal)
水泳(クロール)	619
ジョギング	338
ウォーキング	84
階段昇降	259
柔軟体操	174
サイクリング	191
お風呂掃除	174
カラオケ	68
スノーボード	231
※ ^{まいみん} 睡眠 ^{じかん} 8時間	※408

1時間走っても消費されるカロリーはこれだけ！？

ポテトチップス1袋を食べたあとは1時間以上走らなくてはならないのですね……。ごちそうを食べ過ぎないように気をつけましょう！私も気をつけます……。

いよいよ冬休みに入ります。今年みなさんにとってどんな年でしたか？

1年間を振り返ってみて、よかったことも悪かったこともあると思いますが、まずは**1年間頑張った自分をほめてあげてください**。そして、来年の自分がさらに成長できるよう、新年の抱負を決めてみてはいかがでしょうか？ 3学期にぜひ聞かせてくださいね♪

よいお年を！