



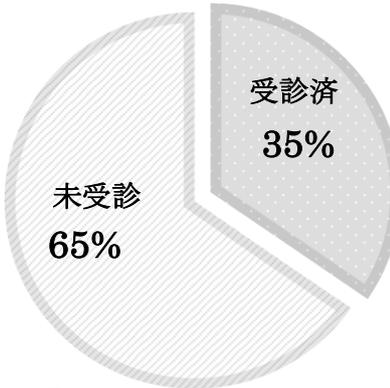
朝晩は寒いのに、昼間は暑い日々が続きますね。暑いなと思っていると、全国の10月の平均気温は明治時代に統計を取り始めてから最も高くなったことが気象庁のまとめでわかったそうです。

来週は寒暖差が大きくなる予報が出ています。体調を崩しやすくなるので、気温に合わせた衣服の調節をしていきましょう。山口県では、先日インフルエンザの報告数が流行の指標である10を超えました。本校でも風邪症状による欠席が増えていますので、手洗い、咳エチケット、換気、そして睡眠や栄養をしっかりと取って免疫力を高め予防に努めましょう。

自分の歯！今どのような状態？



歯科検診の受診状況です。受診が必要な人で受診がすんでいない人がいます。自分の受診が必要かどうか把握していますか。鏡で口の中をチェックしていますか？自分の口の中の状態を知り、歯医者でプロのケアを受けることも大切です。



下校時刻の早いうちに受診しましょう。家の方任せにするのではなく、受診する時間を自分から相談し、スケジュールに入れて、自分をケアする時間をとりましょう！



自分の爪！今どのような状態？

毎週衛生検査を行っているのに…爪が長い人をみかけます。爪は1日に0.1mmのびると言われているので1週間では0.7mmですね。それよりも長い人がいるということが気になります。



- ① 白いところを残してまっすぐに切ります。
- ② 角をヤスリまたは爪切りで少しづつ切る



- ③ 指先と爪の高さがそろうのが理想です！

長い爪は折れてしまって自分がけがをしたり、相手を傷つけてしまう凶器になりかねません！

自分の食生活！今どのような状態？



朝食を食べていない人が体調を崩すことも多い気がします。食べる気がしない、食べる時間がない、いろいろな事情があるとは思いますが、自分の体のために、朝食の大切さをもう一度考えてみましょう！

朝食を毎日食べていますか？

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。

そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

朝食を毎日食べている人の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

朝食は1日をスタートさせるための必須食です！

(参照:早寝早起き朝ご飯全国協議会)



3つの見直しをまずは1週間チャレンジしてみましょう！

生活習慣の行動変容が継続し、順調に成果に現れるまでには時間を要するものです。

～ 自分の体を思って行動できるのはあなたです ～