



ほけんだより



令和元年7月1日 第5号
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2019

7月7日は七夕です。七夕の飾りでは、短冊にいろいろな願い事を書きますね。みなさんには、どんな願い事がありますか？小さい願い事や大きな目標。いろいろあって、短冊をつるした笹の葉はにぎやかです。みなさんの願いが天に届くといいですね。

7月の保健目標は・・・

夏を健康に過ごそう



©少年写真新聞社2019

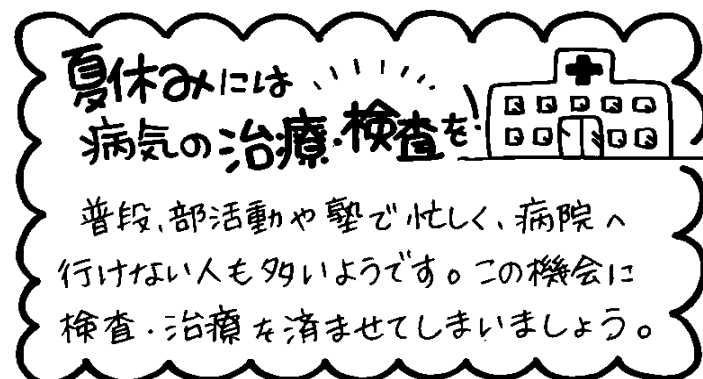
永久歯のむし歯未治療者人数

学年	人数（受診済み人数）6/25 現在	昨年度
1	20人（5人）	小6の時 14人
2	16人（2人）	中1の時 1人
3	20人（1人）	中2の時 13人
大増中学校全体	57人	42人

7月中に必ず歯科医院を受診しましょう！

目指せ！

大増中生



清涼飲料水の飲み過ぎ注意！



清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールのはいていない飲み物をさします。夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。また、清涼飲料水には様々な添加物が含まれていることも問題です。のどがかわいた時は水や砂糖の入っていない麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。