

☆ほけんだより☆6月

令和8年6月5日(金)No.10
能登町立松波中学校 保健室

6月に入り、暑い日が増えてきましたね。気圧の低下や昼夜の寒暖差で体調を悪くする人や、気分が乗らないと感じる日が増えてきます。疲れをため込まないように、「朝起きたら朝日を浴びる」「湯船にしっかり浸かる」といった、朝スッキリと起きられて、夜ぐっすり眠れるような生活を心がけましょう 🍃 🌙

6月4日～
6月10日は

歯と口の健康週間

です!

歯と口の健康週間とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう!」という週間です。歯と口の健康の維持することは全身の健康を守ることに繋がります。💪 ✨



歯と口の健康クイズ



咀嚼力チェック



6月4日(木)朝、Google meets を使い、
保健給食委員会で発表しました!

『歯と口の健康』発表を受けた感想

クイズの正解率や咀嚼力が悪かったの、これから噛むことを意識して食べたり、歯を磨いたりしたいです。(3年生)

ガムを噛むだけで咀嚼力が分かるのが面白かったし、なによりガムがおいしかったです!(3年生)

クイズは半分以上分かったのよかったです。咀嚼力は「4」だったので、「5」を目指したいです。(3年生)

クイズが面白かったし、知らなかったことも知れてよかった。これからは咀嚼を大事にしていきたい。(2年生)

歯と口のことについて知ることができました。バナナがむし歯になりやすいことに驚きました。(2年生)

これからは、磨き残しのないように歯みがきをしたいし、ちゃんと歯応えある食べ物を食べたいなと思いました。(1年生)

歯と口の健康クイズが面白かったし、もっと歯について知りたくなりました。(1年生)

歯の硬さが水晶くらいと初めて知った。噛む力が思ったよりもなかったの、今日の給食から咀嚼力を意識しようと思う。(3年生)





給食試食会へのご参加、ありがとうございました😊！



6月1日(月)、15名の保護者の皆様にご参加いただき、松波中学校 PTA 給食試食会を実施しました。今年度、閉校となる松波中学校にとって最後の給食試食会でしたが、子供たちの準備の様子をはじめ、共同調理場の衛生管理など、学校給食について多くの方に知っていただけるととても良い機会となりました。

保健教養委員会の皆様、保護者の皆様、当日はスムーズな進行にご協力いただき、ありがとうございました！



【6/1 献立】
ごはん みそ汁
鶏肉とじゃが芋の揚げからめ
ミニトマト
キャンディチーズ”



(給食試食会アンケートより)保護者の方からの質問・リクエストにお答えします！

○給食の献立について知りたい。

→毎月配布する給食だより、松波小学校のホームページに掲載されています。

○栄養・食の安全、衛生について知りたい。

→毎月発行されている給食だよりには、季節に合った情報、旬の食材について掲載されます。

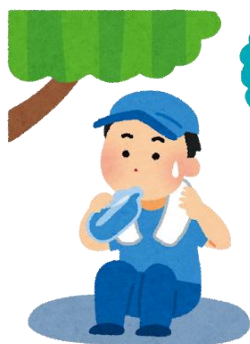
○食育の取り組み、子どもたちの様子を知りたい。

→松波中学校ホームページ、保健だよりで随時配信予定です。

○給食のレシピを知りたい。人気メニューを食べてみたい。

→毎月1品、保健だよりで掲載することになりました💡

早速次号から紹介予定ですので、ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください！



お願い
します

気温が高く暑い日が続いています！また、気温がそこまで高くない雨の日でも、湿度が高いと汗が蒸発しにくいことから熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防のためにも、特に体育・部活動でたくさん動く日は【着替え、水分、タオル】を忘れずに持ってきてましょう！

～スクールカウンセラー＆ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

月曜日：1日、15日、29日 8：30～10：30

木曜日：4日、11日、18日、25日 8：30～13：30

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【6月】～

金曜日：5日、12日、19日、26日 13：30～15：30

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。

