

6月は食育月間です！

食育とは…？

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるようにすること。

近年偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

Q朝ごはん、ちゃんと食べてる？

小学生の朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係は…？

毎日朝ごはんを食べている子に比べて、全く食べていない子は学力調査で-20%という低い数値が出ています。

朝ごはらは、脳に学習させるためにも必要なエネルギー。しっかりと食べることで午前中の授業の集中力が違います。

Qみんなで一緒に食事してる？

朝食を「1人で食べる」子どもは普段の生活でも、疲れやすく、イライラすることが多い傾向がみられます。



子どもに対する食育は、子どもたちが健やかに生きていくことができるよう、基礎をつくるために行われることです。
楽しい食卓をみんなで囲みましょう！

問 保健センター ☎0240-27-3040

心の相談会のお知らせ

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日 時：7月3日（金）
午前10時～正午

○場 所：保健センター
自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。
事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。



問 保健センター ☎0240-27-3040

令和2年度 広野町総合検診について

詳細は別紙の「令和2年度広野町総合検診のお知らせ」をご覧ください。

日 程	7/7（火）～7/11（土）
受付時間	午前7時30分～午前11時（開館：午前7時）
場 所	広野町中央体育館
検 診 内 容	・特定健康診査または健康診査（血液検査等） ・各種がん検診（胃、大腸、肺、前立腺）、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症
当 日 必要なもの	保険者証、受診録、特定健診受診券等 ※社会保険被扶養者の特定健診受診券は、加入保険者より配布されます。

・受診できなかった場合は、8月23日（日）にも検診日を設けています。

※新型コロナウイルス感染症により延期または中止となる可能性があります。その際にはまたお知らせいたします。

問 保健センター
☎0240-27-3040

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

歯は予防が大切です！むし歯を作らないために最も大切なことは、「歯みがき」です。

①むし歯菌を減らすこと

歯みがきでむし歯菌を減らしましょう！むし歯菌とはプラークのことです。

プラークはむし歯菌が作るネバネバの物質によって歯に付着しています。この付着力はかなり強く、うがいでは取り除くことができないので、歯ブラシでこすり取る必要があります。やはりむし歯予防の基本は歯みがきです。

②いつ磨く？

食事に砂糖が含まれていなくても、むし歯菌の餌になる糖分は含まれています。「食事をしたら歯を磨く」が基本です。朝食後、昼食後かおやつの後、就寝前には必ず磨きましょう。特に寝ている間は、身体の動きが低下し唾液が出ないため、口の中の細菌にとっては活動しやすい状況です。寝る前にはよく歯を磨きましょう。

③歯みがき剤の使い方

歯みがき剤は使用した方が汚れはよく除去できます。

通常フッ化物も含まれています。歯磨き剤を適量つけて全体の歯に伸ばし、すべての歯を磨いていきます。みがき終わったら歯みがき剤は吐き出しますが、うがいは軽く1回にします。フッ化物など歯の強化や再石灰化に必要な成分を唾液中に長くとどませるためです。

問 保健センター ☎0240-27-3040



休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
6月7日	日	高野病院	9:00～15:00
14日	日	馬場医院	9:00～15:00
21日	日	高野病院	9:00～15:00
28日	日	馬場医院	9:00～15:00
7月5日	日	高野病院	9:00～15:00

【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214

☎0240-27-2901

・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6

☎0240-27-2231