

ほけんだより

R7. 11. 5
石橋中学校 保健室

輝石祭・合唱コンクールもお疲れ様でした。各クラスの合唱・有志発表・ゼミ発表など、どれも素晴らしいものばかりでとても感動しました。それぞれの頑張りは、心の成長につながっていると思います。

さて季節は進み、だんだんと肌寒くなってきました。体調はいかがですか？急激に寒くなり、体調を崩しやすい時期かと思います。改めて生活習慣を見直し、寒さに負けない体づくりをしましょう。

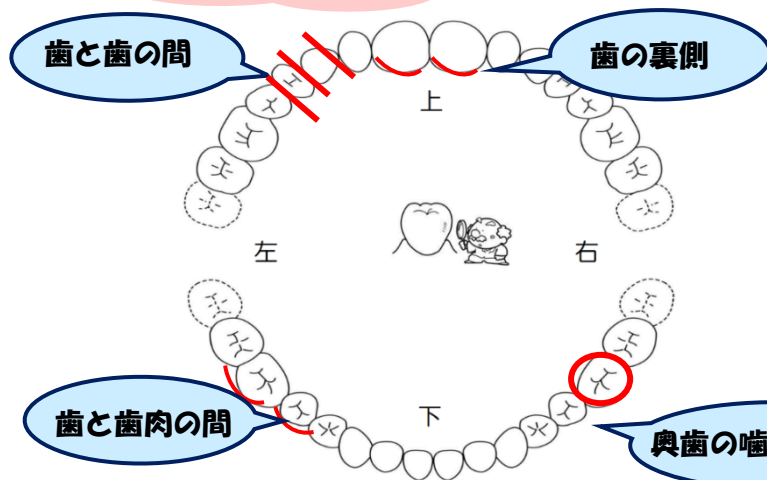
11月保健目標：寒さに負けない体をつくろう



11月8日は「いい歯の日」です。歯には、「噛む・話す・表情を作る」といった大切な役割があります。

健康な歯は一生の財産です。「毎日の歯みがきを丁寧にする」「むし歯がある人は早めに治療をする」「歯科医院に定期検診に行く」など、健康な歯を保つためにできることをやってみましょう。

みがき残しが多い所は？



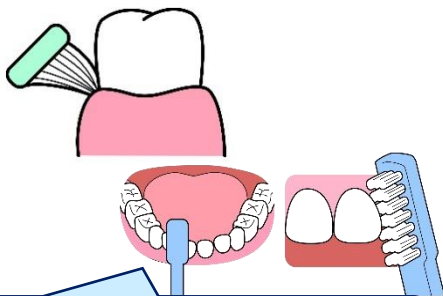
「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「奥歯のかみ合わせ」「歯の裏側」は、みがき残しが多い所です。歯ブラシの毛先がしっかり当たるように意識してみがきましょう。みがく順番を決めるとみがき残しを防ぐことができます。



①毛先を歯にきちんと当てる。

②軽い力でみがく。

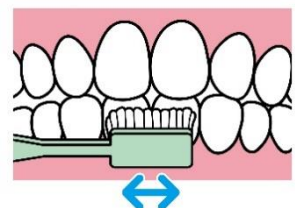
③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。



1本1本にていねいにみがこう！



えんぴつ持ちで、150～200g
くらいの力でみがこう！



シャカシャカみがきでみがこう！

歯は一生使う大切なものです。80歳になっても自分の歯は20本以上保てるように、今から毎日のていねいな歯みがきを心がけましょう！

インフルエンザに注意しよう！



下野市内の学校でもインフルエンザ流行のため、学級・学年閉鎖を行った学校もあります。例年より早く流行しており、本校でも今後流行が心配されます。手洗い・うがい、換気、マスクの着用など、感染予防をしっかりとしましょう。

～感染症予防のポイント～

手洗い・うがい



食事の前、トイレの後など、石けんで30秒ほど丁寧に洗いましょう。

換気



部屋の対角線の窓を10cm程度開け、空気の通り道を作りましょう。休み時間にはドアや窓を開放し、空気を入れ換えましょう。

マスクの着用



かぜ症状がある時や人混みに行く時などはマスクの着用をしましょう。受験生はお互いのために気を付けられるといいですね。



食事・睡眠・適度な運動など、基本的な生活習慣を整え、免疫力を高めておくこともとても大切です。改めて自分の生活習慣を見直してみましょう。

薬物乱用防止教室を行いました！



先月、薬剤師の佐藤博之先生をお招きし、「薬物乱用防止教室」を行いました。薬物の種類や危険性、薬物乱用に陥る背景などについて学びました。禁止薬物だけでなく、オーバードーズについても触れていただきました。どんな誘いがあっても断れる強い意志を持ち、困った時は一人で抱え込まないようにしましょう。

～生徒のふり返し～

- ・将来の夢があるので、大麻で台無しにしたくないと思った。
- ・大麻を一度でも使用すると、体に「耐性」ができてしまい、自分の意思ではやめられないと聞いて、とても怖いと思った。
- ・自分たちが処方される薬も、使い方を間違えると薬物と同じような危険性があるということがわかった。また、薬物を甘い言葉で誘われてもしっかり断りたいと思った。



保護者の方へ

朝晩の寒暖差も大きくなり、体調を崩している生徒が増えています。インフルエンザの流行も始まっています。手洗い・うがいを基本とした感染症予防をご家庭で徹底していただけるよう、よろしくお願いします。なお、感染症の診断を受けましたら学校までお知らせください。