

ほけんだより

令和7年11月
船橋中学校
保健室



朝夕の風が冷たく感じ、秋が深まってきました。1日の寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなります。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。

〔11月の保健目標〕

- ★手洗い・うがいの習慣をつけよう
- ★正しい姿勢で生活しよう



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

甘いものばかり食べる

甘いものは、むし歯の大好物。食べ過ぎやずっと口の中に入れておくのは、避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には、口の中をきれいに保つ役割があります。よく噛まないと、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

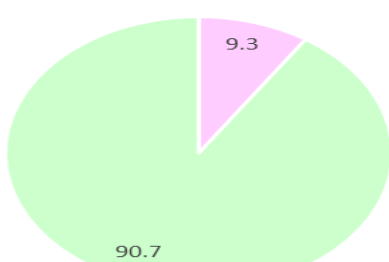


～しながら食べる

テレビなどを見ながらダラダラ食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



R7 歯科検診受診率



● 受診済みの者 ● 未受診の者

むし歯のほか、歯垢や歯肉の状態等で、受診が必要な対象者が140名いましたが、まだ未受診者が多い状況です。まだ治療をしていない人は、早めに受診することをお勧めいたします。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

風邪を
予防しよう

気温が下がり、空気が乾燥して風邪を引きやすい時季となりました。

手洗い・うがいは、風邪予防の基本ですので、習慣付けるようにしましょう。また、規則正しい生活をして、細菌やウイルスなどを寄せつけない強い体を作ることも大切です。



換気を
しよう

換気↑をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりたり、集中力が高くなったりします。

休み時間ごとに行うなど、適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

背中が曲がっていませんか？



こんなことをしていませんか？

- ・足を組む
- ・肘をついて座る
- ・寝転んで本を読む
- ・スマホを見る時間が長い
- ・いつも同じ側でカバンを持つ

一つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかもしれません。

座っているときも
いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなり、全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。