

ほけんだより 11月

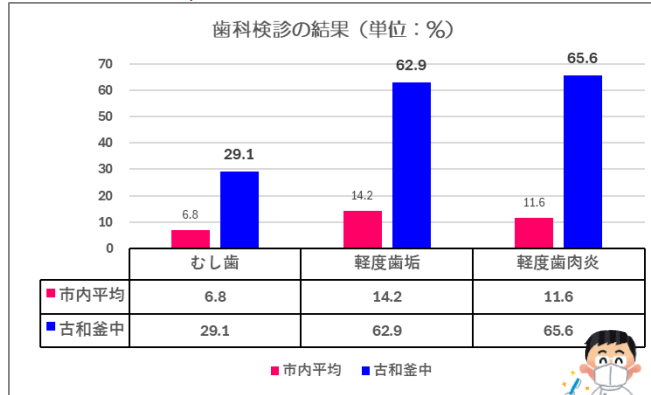


令和7年11月10日

船橋市立古和釜中学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」です。11月27日は歯科検診もありますので、歯の健康について考えてみましょう。

古和釜中学校は市内の中学校にくらべ、むし歯や歯肉炎になりかけている人が多くなっています。むし歯は放っておいても治りません。歯科受診をし、治療を始めましょう。軽度歯肉炎は、毎日の歯みがきが大切になってきます。毎食後に忘れずに歯みがきをしましょう。学校に歯ブラシを持ってきて、食後の歯みがきをするもお勧めです。寝る前の歯みがきも忘れずに！



11/27は歯科検診



朝の歯みがき
忘れずに！

【11月の保健目標】

歯を大切にしよう（11/27 歯科検診8:45～・全校生） 睡眠をしっかりとう

保護者の方へ

古和釜中学校の生徒は市内平均に比べ、むし歯保有率が高く、歯垢の生徒の割合も高くなっています。（歯磨きをしていても、しっかり磨けていない状態）永久歯が抜けてしまうと一生生きてきません。今から将来に向けて歯を大切にすることを身につけていきましょう。歯科健康相談の結果、むし歯や歯肉炎のある場合は、早めの歯科受診をおすすめします。

健康チェックの結果から

体育祭前にみなさんに「健康チェック」を行ってもらいました。

その結果、「睡眠不足」の人が多くわかりました。睡眠には、

- ①記録の定着・整理、②免疫力の回復、③疲労回復、④ストレス解消、⑤成長・細胞の修復など、心身に大切な5つ役割があります。思春期のみなさんにとって、必要なものです。自分の生活を振り返り、睡眠時間を確保できるよう、心がけていきましょう。

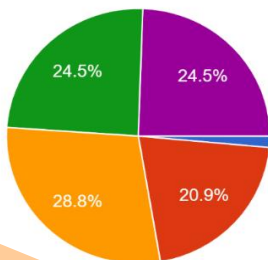


Q2 昨日の寝た時間を教えてください。

139 件の回答

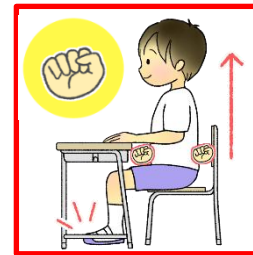


大谷選手は、最低8時間、休日は12時間眠るそうです。



中学生の望ましい睡眠時間は、8～10時間だと言われています。

良い姿勢で学習に取り組んでいるかをチェックしてみましょう



□机からおなかまでグー1個分空いているか。

□イスの背もたれから、グー1個分空いているか。

□足の裏全体が床についているか。



□机をチョキではさんだ時、ひじが90度になっているか。



□教科書やタブレットを見る時、パー2つ分離れているか。

【判定】

- ・すべて「はい」⇒よい姿勢です。
- ・「いいえ」があった人⇒改善しましょう。
- ・足の裏が床についていない人⇒担任の先生に机とイスの高さを調整してもらいましょう。



季節の変わり目は体調をくずしやすいので気をつけよう



かぜやインフルエンザなど、感染症が流行し始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖いとおやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで感染予防できます。できているかをチェックリストで確認してみましょう。

1 三密（密集、密接、密閉）の回避、換気

感染症にならないためには、ウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。

□ 換気を意識している □ 感染症が流行している時は、人混みを避けている

2 マスク着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症になりません。

そのために有効なのがマスクです。

□ 感染症の流行に応じてマスクをつけている □ 咳がでる時はマスクを着用している

3 清潔

ウイルスなどを体の中に入れないため、清潔にすることが大切です。

手洗いなどしっかり行いましょう。

□ 外出後、食事の前、トイレの後に手洗いをしている □ 鼻水をすすらず、かんでいる

4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、ウイルスが体に入っても感染症は発症しません。

睡眠不足やストレスには注意！

□ 十分な睡眠をとっている □ 体調が悪い時は無理せず、家でゆっくり過ごしている