

ほけんだより

2021年10月7日

氷川中保健室
文責：對田

何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。

さて、熊本県のまん延防止等重点措置は9月末で解除されました。ワクチン接種を済ませた人も増えましたが、感染を防げるわけではないので、油断せず感染対策を確実に行っていきましょう。



10月の来校予定日

♥忽那スクールカウンセラー♥

4日(月) 10:00~13:00
12日(火) 14:00~17:00
18日(月) 10:30~13:00
25日(月) 10:30~14:00

♥田中学校教育相談員♥

7日(木)、14日(木)、
21日(木)、27日(水)
いずれも10:00~16:00

♥保護者の方もお気軽にご相談ください♥

10月の1-メディアデー

○実施日 10月15日(金)
○提出日 10月18日(月)

14日にチャレンジカードを配ります。
メディアとの付き合い方を考える日として
ください。



フッ化物洗口について

10月から、感染に気をつけながらフッ化物洗口を再開できることになりました。

むし歯予防の基本は「ていねいな歯みがき」です。フッ化物洗口が始まったからと油断せず、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



給食後の歯みがきについて

こちらも10月から再開します。巾着袋に入れて各自保管としますので、持参していない人は準備をしましょう。

歯の治療はすみしましたか？

あと12名の方が、治療を開始していません。

むし歯は、そのままにしておくといくくなるばかりです。

まだ歯の治療を始めている人は、すぐに歯科医院の予約をとって受診をしてください。

むし歯の治療が済んだら、学校に治療カードを提出してください。



あなたの生活リズムは大丈夫？



9月に熊本早寝早起きいきいきウィークが実施され、氷川中の皆さんにも2週間生活リズムチェックをしてもらいました。

朝食と起床時刻は良かったですが、就寝時刻と寝る1時間前のメディア使用禁止を守れない人が多かったようです。

皆さんの感想をいくつか紹介します。

- 意識して取り組んだので、時間通りに過ごすことができた日が多かった。これからの生活でも、自分で決めた時間を守って過ごしていきたい。(1年・松下莉桜さん)
- 先週の反省をいかした生活ができたので良かったです。三点固定と朝食をとること、寝る1時間前にメディアをやめることを頭に入れ、無意識にできるようにがんばりたいです。(1年・源歩弥さん)
- 前は11時より遅く寝ていたけど、10時以内に寝るようにしたら、目覚めがよくなった。(1年・加納蓮嗣さん)
- 全体的に固定した生活を送ることができていたと思いました。学習を始める時刻は、部活が始まったのでできなかったけど、早めに学習を始めることを意識できました。(1年・井上実優さん)
- 「寝る1時間前にはメディアの使用をやめる」ができていなかったの、これからはお守りしていきたいです。(1年・上田夏揮さん)
- 朝食とメディアは毎日○だったので良かったです。たまに三点固定が×になった時があったので、これからは時間を意識し、行動していきたいです。(1年・奥村絆乎さん)
- 寝る1時間前にメディアをやめることができなかったの、気をつけたいです。(2年・中村美優さん)
- 寝る前のメディアをやめようと思った。(2年・益田藍さん)
- 生活リズムを整えることは難しいなと思いました。(2年・三浦花菜さん)
- 三点固定はしっかりできたので良かったです。メディアを減らせるようにしたいと思いました。(2年・井上友愛さん)
- 早寝早起きなんてあまり気にしてなかったけど、改めて大事ななと思いました。(2年・友田彩菜さん)
- 起きる時刻は毎日守れたけど、寝る時刻が守れなかったの、来週も10時に寝られるようにがんばろうと思います。(2年・西大地さん)
- 寝る時間や起きる時間を守れなかった。寝ていない日、目が痛かったことがあったので、しっかり寝ようと思いました。(3年・川並栗莉さん)
- 携帯をやめられなかったの、寝る1時間前にはやめられるようにしたいです。(3年・高山爽徠さん)
- 家での過ごし方や勉強をする時間などを決めて取り組んだ方が、より良い生活ができると思いました。(3年・西田峻さん)
- 学習を始める時間や寝る時間などを守れるようになったので、そこは継続していきたい。(3年・古島翼冴さん)
- 寝る時間が不規則になっているので、これからは、7時間は睡眠時間をとれるようにしたいです。メディアの時間もひかえていきたいです。(3年・水本直希さん)
- 起きる時間は守れていたけど、寝る時間が不規則だったので、決まった時間に寝るようにしたいです。(3年・村上遙さん)

