

ほけんだよ 11月

令和5年度11月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



山が色づき、外はすっかり秋模様になってきましたね。朝晩は特に冷え込むようになってきました。寒さに負けず、元気な体づくりを行いましょ。

11月は姫戸町文化祭や学習発表会、郡市音楽会があります。今までの学習の成果を発表できるように、十分な準備を行いましょ。

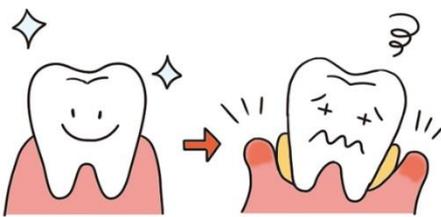


今月の姫中花壇
「百日草」

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。しかし一番重要なことは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が元気であることで

11月8日



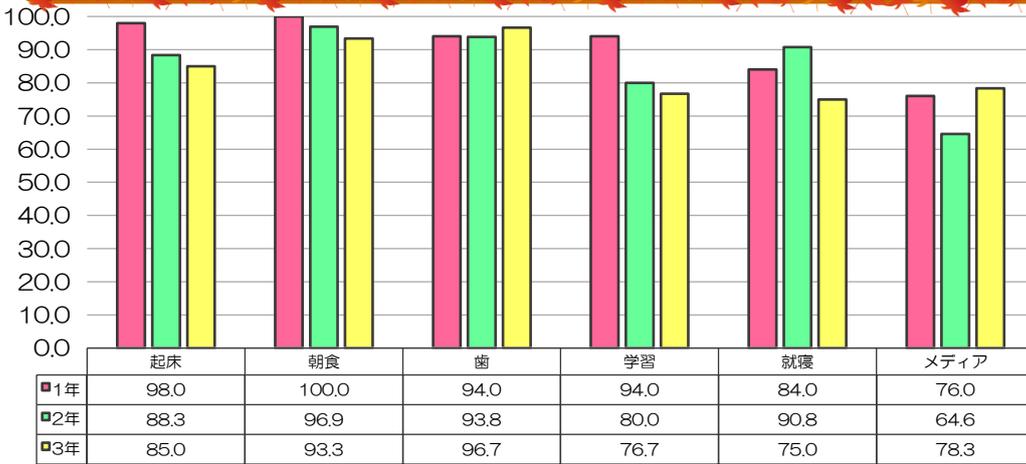
す。歯肉は歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉がはれたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気を付けていきましょう。

姫戸中第2回歯と口の健康週間（11/6～11/10）

姫戸中学校では、毎年2回の歯と口の健康週間を設定しています。1回目は6月、今回は2回目です。歯と口の健康をいつもよりも意識して過ごしてもらおうべく、今回も様々な取り組みを行いたいと思います。

取組	内容	対象者
歯と口の健康標語募集	歯と口の健康に関する標語を募集します。募集後、全校生徒と先生方に投票してもらい、最優秀賞を決めます。	全校生徒
歯と口の健康に関する放送	歯と口の健康に関する放送を期間中の給食時間に放送します。歯と口の健康クイズも放送するので、しっかり聞いてください。	健康委員会
ヘルシープロジェクト	ヘルシープロジェクトでは、重点項目を「食後に歯みがきをする」に設定します。“食べたらみがく”を合言葉に、全学年パーフェクト目指して頑張ってください！	全校生徒
歯と口の健康集会	今年も学校歯科医の竹中先生をお呼びして、歯と口の健康集会を行います。「正しい歯みがきの仕方」について中心にお話をさせていただく予定です。【日にち：12/21（木）5時間目】	全校生徒
歯科受診のお願い	4月に行った歯科検診の結果、受診が必要だと言われた人で、まだ受診が済んでいない人には再度受診のお願いを配付します。早めの受診をお願いします。	歯科未受診者

ヘルシープロジェクト集計結果10月



ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**: 決めた時刻までに自分で起きた
- 朝食**: 朝ご飯を食べた
- 歯**: 食後に歯磨きをした
- 学習**: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**: 決めた時刻までに寝た
- メディア**: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

今月の重点項目は、「就寝前のメディアの使用を控える」でした。今回、**3年生が特に頑張っていました。**平均で見ると、1年生が1番高い達成率を出していますが、前回からの伸び率を見ると3年生の達成率が上がっていました。特にメディアの項目では過去最高の記録を達成しました！これからさらに受験に向けての学習が本格化していくと思います。受験当日に万全の体調で受けられるように、今のうちから生活リズムを整えることを意識しましょう。

秋の夜長。眠れないことはありませんか？

日が暮れるのがずいぶん早くになりましたね。1年のうち、最も昼の時間が短くなる「冬至」まで、すこしずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびりと過ごすのも風情があっていいですね。なんとなく眠れないときには、下のようなことを試してみてもいいですか？



温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF にすることで、眠りにつきやすくなります。

10月に希望者を対象に視力検査を実施しました。検査結果を10月に配付しています。片目でもB以下だった場合は、日常生活で困る前に早めの受診をお願いします。受診が済みましたら、学校までお知らせください。

