



# ほけんだより

2025年11月吉日  
本渡中学校 保健室  
文責 坂本茉絢

朝晩が冷え込み、体調を崩しやすい季節になりました。1年も後半に入り、合唱コンクールや共通テスト等の行事で少し疲れがたまっていますか？11月もテストがまっています。疲れがたまっているときは、免疫も低下し風邪やインフルエンザ等の感染症にもかかりやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事で、体調管理もしっかりしていきましょう。

## 11月の行事予定

- |         |             |
|---------|-------------|
| 5日（水）～  | ノーメディアウィーク  |
| 8日（土）～  | いい歯の日       |
| 10日（月）～ | 歯磨きウィーク     |
| 12日（水）～ | 期末テスト       |
| 17日（月）  | 2年生薬物乱用防止教室 |



## 車いす贈呈式

10月22日（水）に、熊本善意銀行様から本校に車いすを1台寄贈していただきました。

保健委員会からは、代表として委員長の酒井翔さんが贈呈式に参加しました！



## お知らせ・お願い



11月8日は「いい歯の日」ということで、7日（金）に再度、歯科の受診勧告を配布します。6月の歯科検診後、治療が必要と言われた人はその後どうしていますか？

むし歯や歯茎の病気は、早めの治療で進行を防ぐことができますが、そのままにしておくと、痛みが出たり、食事がしづらくなったり、学習への集中力にも影響をします。

11月8日は「いい歯の日」！！

「まだ行ってなかった、、、」という人は、この機会に歯科医院を受診し、治療、定期検査をおこない健康な歯を取り戻しましょう。健康な歯は一生の宝物です。綺麗な歯・元気な口で、食事も笑顔も楽しみましょう😊

保健室掲示板下にも、各クラスの治療状況を掲示しています。チェックしてみてください。

## 秋の夜長にご用心

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜更かしがち。

動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。しかし、成長期の皆さんにとって睡眠はとても大切です。

体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

## 睡眠不足がもたらす影響

- ・イライラしやすくなる。
- ・集中力や記憶力が下がる。
- ・ストレスや不安を感じやすくなる。



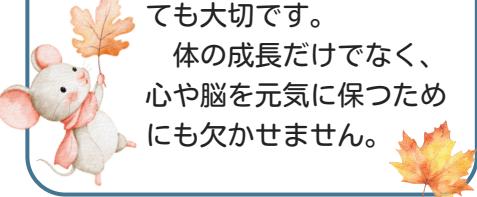
最近、トイレットペーパーのつまりが多くなっています。

また、芯のままになっている場所が多くあります💧

トイレはみんなが使う場所です。次の人のことを考えて綺麗に使いましょう☆



スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい使用してしまう人は、寝る30分前にはやめる習慣をつけるのがおすすめ！代わりにストレッチや読書をするのも気持ちよく寝るためのコツです！しっかり眠って元気に過ごそう。



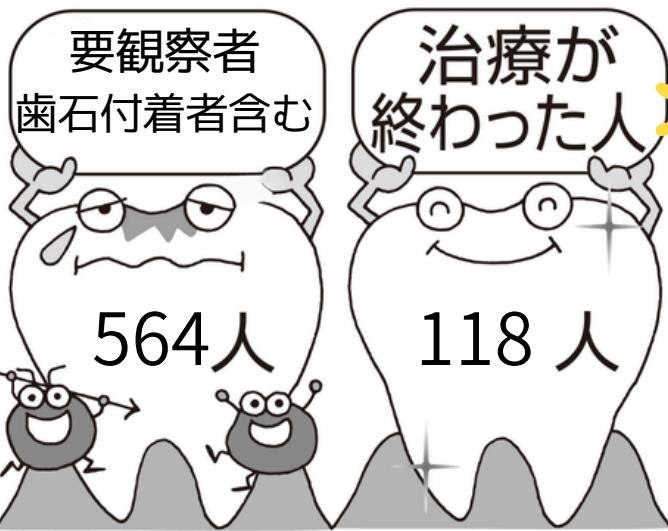
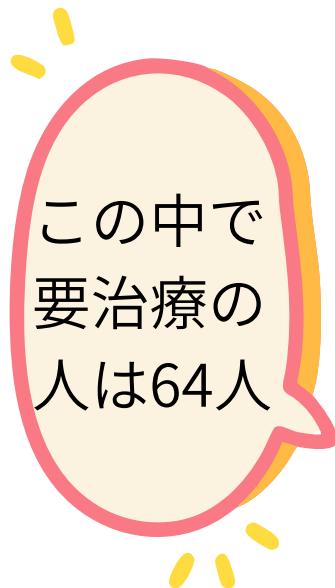
# 本中、いい歯の日特集



11月8日は、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。

歯の健康の第一歩は、食後の歯磨き。歯と歯の間や歯と歯茎の間など磨き残しが多い場所を意識して歯磨きをしましょう。

本渡中学校では、6月に保健委員会での取り組みで実施した給食後の歯磨きタイムを、11月にも実施します。いい歯の日をきっかけに、歯について考え、歯磨きを行う習慣を身に付けてほしいと思います。



※異常なし以外の人の人数（歯垢・歯肉・COのみ）

## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯磨きをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

## あまりかままずに食べる

唾液には、口の中を綺麗に保つ役割があります。よくかまないと、唾液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



## 甘いものばかり食べる

甘いものは、むし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくことは避けましょう。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、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。



心当たりがある人は、生活を見直してみましょう。