

ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.12

H29.11.2 (木)



11月に入り、朝晩の冷え込みが強くなりました。紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか知っていますか。木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。これから、かぜやインフルエンザが流行り始めます。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。

11月8日はいい歯の日

5月の歯科検診の結果、歯科受診が必要な人には治療勧告書を出しましたが、11月1日現在、まだ歯科受診が済んだという報告を受けていない人が11名いますので、本日治療カードを再配布しました。「いい歯の日」を機会に、歯科医院を受診しましょう。今後の治療予定の確認をしていきますが、治療が済んでいるのに、治療済み報告書を提出していない人がいましたら、直接保健室に報告してください。

むし歯は、そのままにしておいても自然に良くなることはありません。ほとんどがひどくなりますし、むし歯のできやすい口内環境なので、数が増えてしまいます。特に、受験を控えている3年生は、これから受験によるストレス等で歯肉炎とともにひどくなることも考えられます。痛みのため、受験で自分の実力を発揮できなかったということがないように、早めに治療をしておきましょう。

6月の昼休み、個別に歯科保健指導をしましたが、これまでの歯みがきの様子を確認するために2回目の歯科保健指導を11月6日～17日に実施します。歯ブラシと筆記用具を持って、昼休み、保健室に来て下さい。

1学期に呼ばれた人のうち、歯科受診が終わっている人は、今回実施しません。

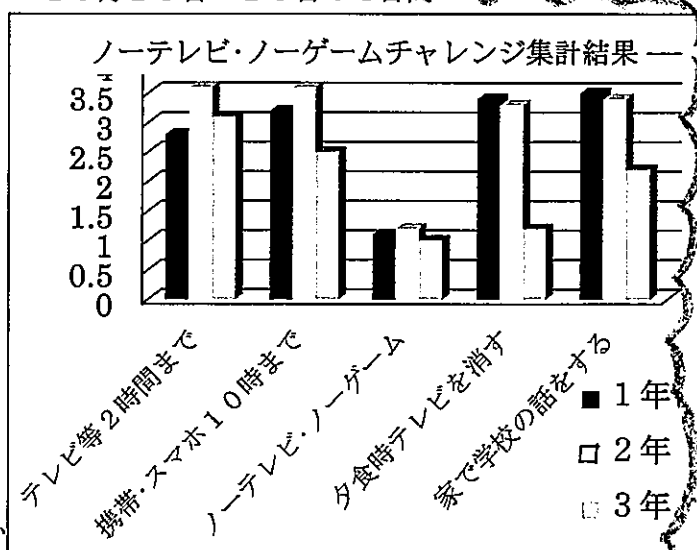
期日	6日	7日	9日	10日	13日	14・15日	16日
対象	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	予備日

ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ週間の取り組み

保健給食委員会では、10月視力低下防止の取り組みの一環として、ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ週間を呼びかけました。チャレンジ内容は、「①テレビやゲーム、携帯スマホの時間は1日2時間まで②携帯スマホは10時に止める。③ノーテレビ・ノーゲーム④夕食時、テレビを消す。⑤家の人に学校の話をする」でした。結果は右のグラフの通りです。4点が満点です。ノーテレビ・ノーゲームは、水曜日だけでなく他の日もできたらポイントになります。全体的に2年生のポイントが高く、次に1年生が良かったようです。携帯スマホは、「10時以降は使わない」という本校の約束が守れていない時もあるようです。

テレビ・ゲーム、携帯・スマホの時間をコントロールして、時間を大切に使い、勉強や読書、睡眠、家族とのふれあいの時間を増やしましょう。

10月23日～26日の4日間



ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ週間の取り組みの感想

- ・テレビを見る時間が減り、勉強に集中できました。(1年)
- ・日頃あまり意識していないノーテレビ・ノーゲームデーだったので、このように目標があって、取り組むことができ良かったです。これからも続けていきたいです。(2年)
- ・今週1週間は、意識して取り組むことで、時間に余裕ができ、有意義に過ごすことができました。(2年)
- ・夕食の時テレビを消すことが1回できなかったのですが、これからは家族との会話を増やすために、テレビを消そうと思いました。(2年)
- ・共通テストも近いので、テスト勉強に取り組みました。わからないところを調べたりするのにスマホを使いました。毎日意識して、できるようにしたいです。(3年)

給食試食会に参加しませんか

(保護者の皆様へ)

授業参観の日、給食試食会があります。メニューは「キムタクチャーハン、スーミータン、中華サラダ、みかん」です。申し込み締め切りは11月10日です。

