



# ほけんだより 11月号

令和5年11月1日発行

今月の保健目標 風邪の予防をしよう

土成中学校保健室

日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるとともに、体調も崩しやすいですね。特に衣服の調節には気をつけましょう。インフルエンザやコロナの感染症も油断できません。寒さに負けない健康管理を心がけましょう。

◆2回目の歯科健診が終わりました。治療のすすめの通知をもらったら、できるだけ早めに歯科医院で適切な治療を受けましょう！



歯科保健指導

ブラッシング指導を再開しました。

## ★風邪の季節です！免疫力をアップしよう

季節外れのインフルエンザとともに、感染症の備えが必要な季節になりました。みなさんの免疫力は生活スタイルや心の状態によって変動します。ウイルスに負けない体づくりを心がけ、今年も感染症の流行を防ぎましょう！！

### □適度な運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなるので免疫力がアップ。運動不足の人は、まずウォーキングから始めよう！

### □しっかり睡眠

眠ることで疲れもリセット。自律神経のバランスがとれます。夜更かしでそのバランスが崩れ、免疫力がダウン。早寝早起きが基本です。

## 免疫力を高める4つの方法

### □バランスのよい食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルの豊富な野菜をたっぷりとること。すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます。

### □ゆっくり入浴

一日の疲れをとり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。心もリフレッシュし、体温が上がって免疫力がアップします。

★1学期に実施したアンケートの結果から、本校でも、メディアの長時間化が進んでいることが分かっています。1日は24時間。1日の睡眠時間はどの程度確保できていますか？運動をして、栄養をしっかり体に補うには、まずはしっかり睡眠をとり、体を整えてからです。一日一日を大切に過ごしましょう。



## ★11月8日はいい歯の日

### ★「噛む力」をテーマに歯科保健指導を実施しました（10月2日・5日）

県歯科医師会の歯科衛生士さんから、学年に合った指導内容と、赤い染め出し液を使ったブラッシング指導がありました。

11月8日 

1年生「スポーツと歯」・2年生「だ液のひみつ」・3年生「口から広がる体の病気」

- ◆だ液がたくさん出るので ①むし歯を予防する ②がんなどの病気の予防 ③消化・吸収をよくする
- ◆脳を刺激するので ④肥満の予防 ⑤学習意欲の向上
- ◆口の周りの筋力がアップするので ⑥表情が豊かになる ⑦くいしばる力が増して運動能力向上

### 〔みなさんの感想〕

- ・コロナが明けて、久しぶりに歯を赤く染めましたが、思っていたよりみがき残しが多くて、とてもびっくりしました。歯のみがき方を教わったとおりにみがくと、とてもツルツル、キュッキュとなったうれしかったです。
- ・特に印象に残ったのは、プラークの残りが、私が思っていたところになく、みがけていたと思っていたところにあったことです。
- ・赤く染めてみがき残しがあることを知りました。よくみがいていても、どこかにみがき残しがあるので、しっかりみがきたいと思いました。
- ・少し歯並びがよくないところは、ピンクに染まっていました。これからもっと丁寧にみがこうと思いました。私たちのように思春期の時は、よく歯肉炎になることを知り、歯だけではなく歯ぐきも気をつけようと思いました。

「いい歯 」のためにも「いい歯肉 」