

ほけんだより



勝田二中 NO.7
R6.11.1 発行

夕方、暗くなるのが早くなりました。部活動が終わって帰る頃には真っ暗になっています。11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。先日まで半

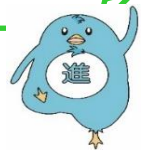


袖で過ごす日もあったのに、急に真冬のように寒い日もあり、気温差が激しい季節の変わり目となっています。

朝晩を中心に冷え込む日が多くなり、二中でも、のどの痛みやせき・鼻水等、かぜ症状を訴える生徒が増えています。自分でしっかりと体温調節をし、体への気配りを行いましょう。

〈今月の保健目標〉

歯を大切にしよう



11月8日はいい歯の日

11月8日

食後の歯みがきしていますか？

右のグラフは、9月に行った夏休み明け健康調査（保護者対象）の結果です。81%の人が（歯みがきを）していた、またはほとんどしていたという回答でしたが、11%の人は、歯みがきを「していない」ということでした。

歯みがきの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。

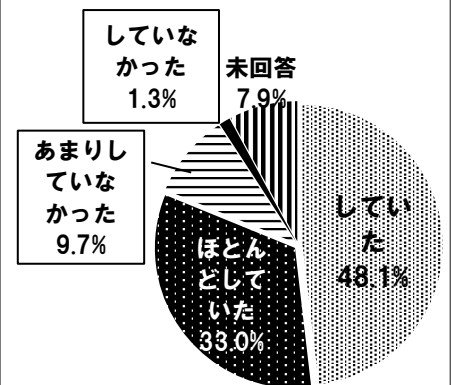
プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。口の中のプラークは、歯ブラシでこすり落とすしかありません。



歯みがきによって、プラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。ぜひ自分の行動を振り返ってみてください。食べたらみがく習慣をつけましょう。給食後の歯みがきも忘れずに！！

朝晩の歯みがき状況

～設問「夏休み中、お子さんは朝晩の歯みがきをしていましたか？」～



良い睡眠とれていますか？



睡眠は脳と体を休ませるために不可欠であり、ストレス軽減や免疫力向上の働きがあります。睡眠不足が続くと、疲労が蓄積し、注意力や集中力が低下して勉強の効率が落ち、また不安やイライラ、気分の落ち込みなど心の健康にも支障をきたすようになります。

あなたの健康が一番大切。

良い睡眠のために
できることから始めよう



朝食をしっかり摂る

起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる



TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、体を動かす



夜ふかしに注意する

コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える

寝床ではデジタル機器の使用を避ける

寝室は暗く、静かで心地よい温度に

【三者面談時に再勧告します！】

前期に実施した健康診断で受診の必要があると判断された人の中で、眼科・歯科の受診報告書が提出されていない生徒について、三者面談時に再度お知らせを配付いたします。ぜひ早めに受診してください。受診した際は、必ず「視力管理カード」「歯科受診報告書」を担任までご提出願います。