

ほけんだより 11月

令和6年11月26日
南相馬市立鹿島中学校
保健室
No. 7



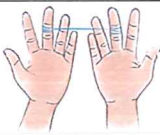

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいてきています。感染症が流行しやすい時期になり、かぜや感染性胃腸炎など様々な感染症の流行が心配される時期です。「食事・運動・睡眠」の3つの生活習慣に気をつけた生活を心がけ、感染症に対抗する力をつけましょう。

歯科保健指導を実施しました



11月6日に、南相馬市保健センター歯科衛生士の方々をお迎えして歯科保健指導を実施しました。1年生3クラスで実施し、歯肉炎を予防するための歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を学習しました。

デンタルフロスの持ち方

			
1 フロスを指先からひじの長さ(約40cm)に切ります。	2 フロスの片側を左中指に2~3回巻き付けます。	3 さらに両手の間隔が10~15cmになるように右中指に巻き付けます。	4 両手の親指と人差し指でつまんでピンと張りましょう。指の間は1~2cmくらい離しましょう。



参考：サンスター「デンタルフロス/歯間ブラシの使い方 <https://jp.sunstar.com/inquiry/interdentalbrush/>

給食後の歯みがきを習慣化しましょう

鹿島中では給食後にはみがきをする時間があります。しかし、はみがきセットを持ってきていない生徒や持ってきていてもはみがきをしていない生徒も多いようです。食事をした後に歯をみがかないと、食べかすが残り歯垢となってむし歯の原因にもなります。歯科検診でも、むし歯はなくても歯垢が付着したままの生徒も多いことが指摘されています。給食後の歯みがきを習慣化させ、衛生的な口腔環境を保ちましょう。

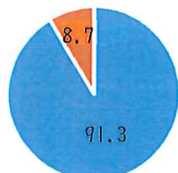


朝ごはんから始まる生活リズム



小中学生の時期から規則正しい食習慣が身についていると、生活リズムが整い、将来の生活習慣病予防にもつながります。まずは、1日のスタートになる朝ごはんを食べることから始めましょう。

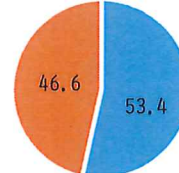
～朝食を食べる割合～



R6 鹿島中学校朝食アンケート(11月)より

朝食を食べると体温が上がり、勉強や運動に対するやる気がアップします。また、朝食をとることで排便習慣もつき、便秘の解消につながります。

～夜23時までに寝る割合～



R6 鹿島中学校生活習慣アンケート(11月)より

朝食を食べるためには、早寝・早起きが大切です。中学生の時期は、8時間睡眠が理想とされています。

朝食習慣をつけるために、まずはごはんやパンなどの主食を食べましょう。炭水化物は体全体のエネルギーになり、眠っている脳を起してくれます。食べる習慣がついてきたら、野菜や果物、汁物などを1品ずつプラスしていきましょう。

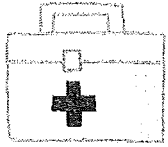
子どもの起床・就寝時間や食習慣は大人の影響を大きく受けています。一度ついてしまった生活習慣はなかなか改善できません。家族全員で規則正しい生活習慣を送ることができるように意識して生活しましょう。

スクールカウンセラー12月の出勤日

新藤明美先生…6日(金)、10日(火) 安部雅昭先生…5日(木)、11日(水)、12日(木)

※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。

裏面に保健委員会からのおたよりがあります。

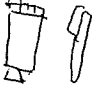


保健委員会だより

11月号

今月のテーマ

歯みがきについて



歯みがきをしないと

歯みがきをしないと

お口の中の汚れが溜まり

歯周病の悪化や口臭や

虫歯などの原因に

な、てしまいます。

また、歯周病が

進行すると全身の

病気にも繋がりますので

しっかり歯みがきをするこを

お勧めします。

参考：歯みがきしないことによるか

歯みがきを怠るとどうなる？

歯みがきを怠ると、

歯垢が急速に蓄積し、

細菌が増殖します。

これにより、酸の生成が増え

口内に酸性が傾きやすくなり

また、歯茎に炎症が起りやすくなり

歯肉炎の初期症状が現れることが

あります。

日だけで深刻な問題を引き起こ

すわけではありませんが、

習慣化すると長期的な

健康リスクが高まります。

参考：歯みがきを怠るとどうなる？



今月の「保健委員会だより」を担当したのは、

(1-3)

でした。