



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校

保健だより

29.11.1

いよいよ7日は日中祭です。学級展示の作成にはクラスのみならず協力して取り組んでいますか？日中祭を盛り上げるために、みんなで協力して取り組み、楽しみましょう。当日、体調不良などで欠席しないように、しっかり休養をとって、体調管理を行いましょ。

風が冷たく感じるようになり、寒いと感じる日も多くなってきました。いよいよ冬の季節が近づいてきました。この時期に注意したいのは、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）です。どの病気も予防するには手洗い、うがいが大切です。みなさんは、石けんをつけて手を洗っていますか？トイレから出たとき、外から帰ってきたとき、食事前等には、石けんをつけて手を洗いましょ。



11月8日は、「いい歯の日」です。むし歯、歯肉炎にならないように、ていねいに歯をみがいていしましょ。

むし歯は「歯」、「むし歯菌」、「糖分」、「時間」という4つの条件が重なるとむし歯ができます。それぞれの条件について、詳しく見てみると、

- ①歯・・・歯質の強さ（個人によって歯質は違います）、歯並び等
- ②むし歯菌・・・主なむし歯菌はミュータンス菌。菌の数の量が多いとなりやすい。
- ③糖分・・・糖質の中でも特に砂糖を含む食べ物が影響を与える。
- ④時間・・・だらだらと食べ物を食べる等して、むし歯ができる環境を長時間作る。

私たちができるむし歯予防は「歯みがき」です。ご飯を食べたら歯みがきをすること、みがきにくい場所（歯と歯の間、歯と歯肉の間等）を意識して、ていねいにみがくことが大切です。また、歯垢や歯石もむし歯の原因になるので、自分で落とせない部分は定期的に歯科医院を受診して、取ってもらいましょ。

やってみよう！

イライラ 緊張したら 緊張したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

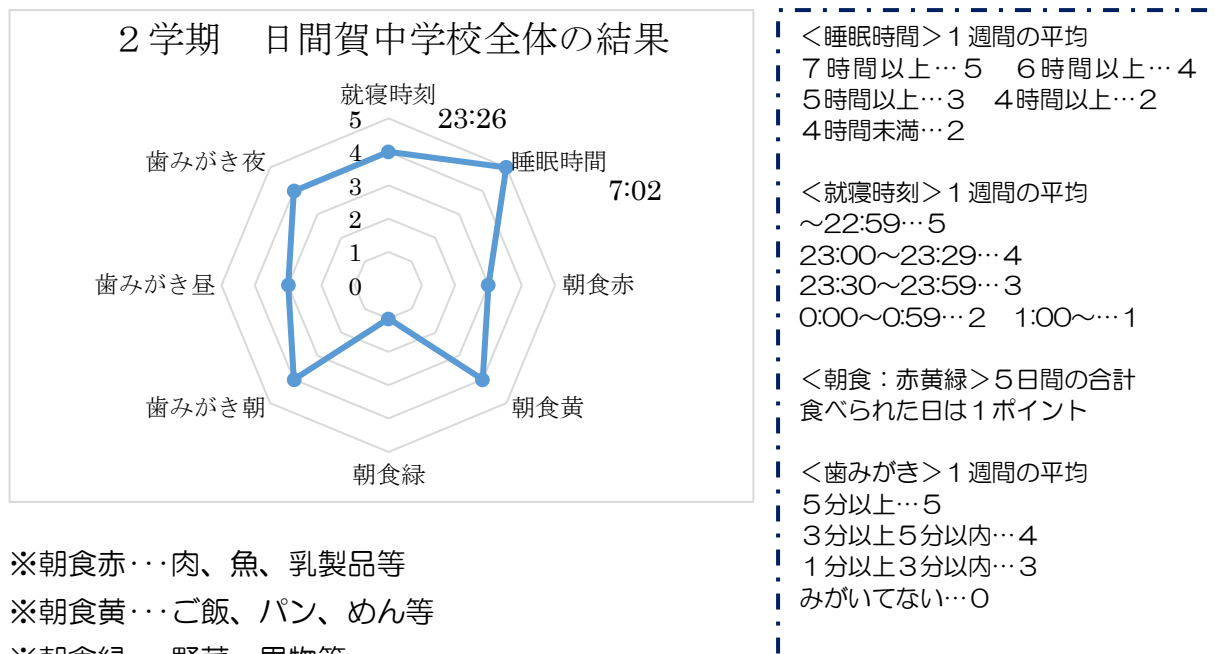
② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ！



生活リズムチェックの結果発表

10月16日～20日の1週間、睡眠、朝食、歯みがきの生活リズムを毎日振り返り、見直しました。1週間の結果をグラフに表しました。大きな円に近づくほど、規則正しい生活が送れています。各項目を右下の表のようにポイント換算しています。



※朝食赤…肉、魚、乳製品等

※朝食黄…ご飯、パン、めん等

※朝食緑…野菜、果物等

へこんでいる部分は、今の生活リズムでは足りない部分です。この1週間のみ規則正しい生活リズムで過ごせるように気をつけるのではなく、日頃から規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。生徒のみなさんが記入した生活リズムチェック表は健康手帳に貼り、学期末に返却します。

朝食を食べられている人は多いですが、栄養バランスがしっかりとれた朝食を食べられている人は多くいません。「朝ご飯を食べられればよい」から「朝ご飯の内容(質)を考えて食べる」に目標を変えていきましょう。

脳を働かせるためには、脳のエネルギー源であるブドウ糖を含むご飯やパン等(主食)を食べること、ブドウ糖が有効に脳で使われるように補助する栄養(ビタミン等)を食べることが必要です。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 11月来校日 2日(木)、9日(木)、16日(木) ☆

相談室は毎放課に開放しています。相談室を訪れる理由は何でも大丈夫です。生徒のみなさん、気軽に行ってみてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。

