



11月

# ニコニコエブリデイ

日間賀中学校

保健だより

30.11.1

11月6日は待ちに待った日中祭です。学級展示の作成はクラスのみならず協力して取り組むことができますか？みんなで日中祭を盛り上げるために協力して取り組んで、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、自分自身で体調管理を行いましょう。

病気の予防には手洗い、うがいが重要です。食事の前や外から帰ってきたとき、トイレから出たとき等、こまめに石けんをつけて手を洗いましょう。



## いい歯のためにいい歯肉

11月8日は「いい歯の日」です。では、あなたが考える「いい歯」とはどんな状態でしょうか？虫歯がない、歯並びがきれい、真っ白な歯など考えられると思います。どれも確かにその通りですが、他にも重要なことがあります。歯の大切な役割である「噛むこと」に不可欠な歯肉が健康であることです。

歯肉は歯の土台です。歯垢や歯石が原因で起こる歯肉炎は、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけではなく、進行すると歯の根まで影響を及ぼします。こうなると歯はグラグラになり、噛むことができません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがきです。ご飯を食べたら歯みがきをすること、みがきにくい場所（歯と歯肉の間等）を意識して、ていねいにみがくことが大切です。歯垢や歯石には自分で落とせない部分があります。定期的に歯科医院を受診して、取ってもらいましょう。



## スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

11月来校日 8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）

12月来校日 6日（木）、13日（木）、20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。

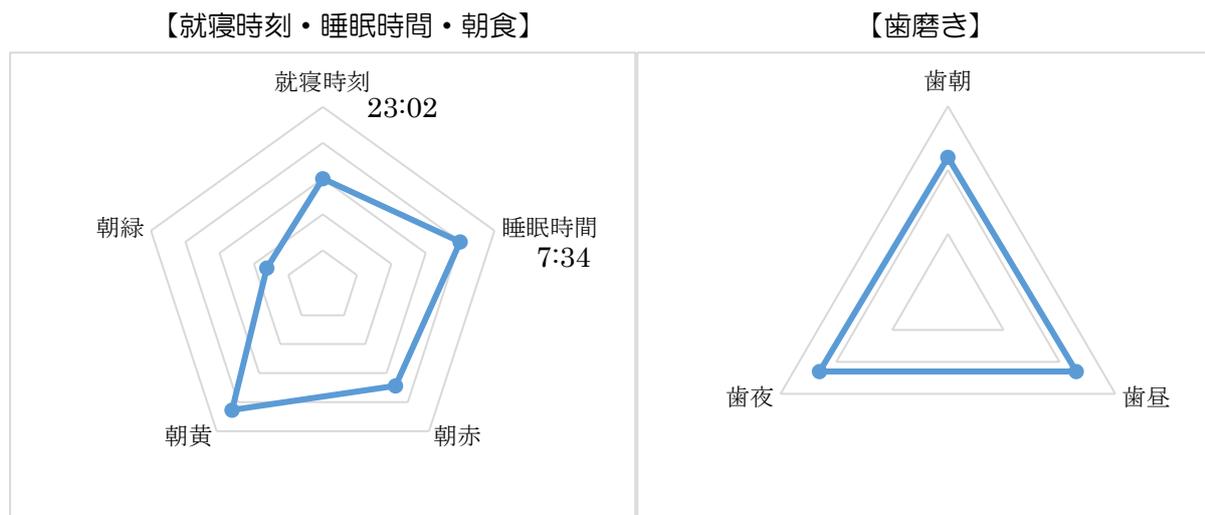
保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。



## 生活リズムチェックの結果発表

10月15日～19日の1週間、睡眠、朝食、歯磨きの3項目の生活リズムを毎日振り返り、規則正しい生活に近づけるように見直しました。1週間の結果をグラフに表しました。左側は「就寝時刻」、「睡眠時間」、「朝食」の結果を表したグラフです。右側は「歯磨き」の結果を表しグラフです。各項目は下の表のようにポイント換算しています。

### 全校の結果（平均）



#### ＜就寝時刻＞1週間の平均

～22：29…5点	22：30～22：59…4点	23：00～23：29…3点
23：30～23：59…2点	24：00～24：29…1点	24：30～…0点

#### ＜睡眠時間＞1週間の平均

8時間以上…5点	7時間以上…4点	6時間以上…3点	5時間以上…2点
4時間以上…1点	4時間未満…0点		

#### ＜朝食：黄赤緑＞5日間の合計

食べられた日は1点

赤…肉、魚、乳製品等    黄…ご飯、パン、めん等    緑…野菜、果物等

#### ＜歯磨き＞1週間の平均

5分以上…3点    3分以上5分未満…2点    1分以上3分未満…1点

みがいてない…0点

きれいな五角形と三角形であるほど、よい生活リズムで過ごすことができます。へこんでいるところは、今の生活リズムで注意が必要な部分になります。初日と最終日の結果を比較すると、改善できている人が多くいました。今回のリズムチェックを振り返り、規則正しい生活リズムで過ごせるよう、日頃から意識して過ごしましょう。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ってあります。