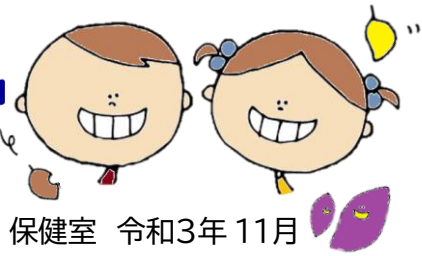


ほんだよ 11月号



日間賀中学校 保健室 令和3年11月

10月の終わり頃からだんだんと寒くなってきました。夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。落ち葉や冷たい風・・・少し寂しい感じがして気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。また、3年生は受験に向け本格的に進路や受験校を決めていく大切な時期でもあります。今月は日中祭や修学旅行、期末テストなどもあります。一つ一つのことを着実に取り組みながら、時には気分転換をし、心も体も元気に過ごしましょう。何か困ったことがあれば一人で抱え込まず、いつでも保健室へ来てくださいね。

領域展開 「姿勢改善」

10月7日(木)～13日(水)のテスト週間中に、保健給食委員会による領域展開「姿勢改善」キャンペーンを行いました。クラス対抗戦にし、各学年「特級姿勢術師」を目指して頑張りました。この期間中は、各々が以下の5つの項目を意識して生活をする事ができていたと思います。

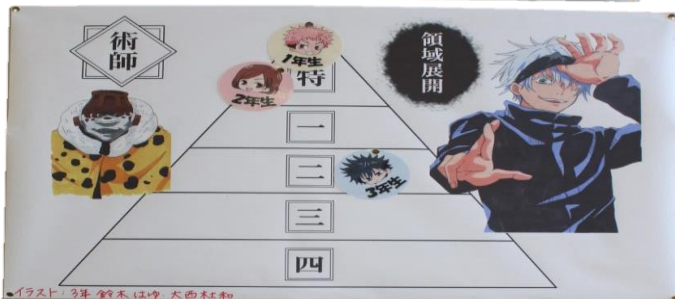
姿勢をよくするには、日頃の小さな意識の積み重ねが大切です。学校に限らず家庭でも正しい姿勢の意識や猫背改善ストレッチを積極的に行って欲しいと思います。

5つの チェック項目



- ①机とお腹の間にグー1つ分空けて座ることができたか。【グー】
- ②足を床につけて座ることができたか。【ペタ】
- ③背筋を伸ばして座ることができたか。【ピン】
- ④手を膝の上ののせて話を聞くことができたか。【サツ】
- ⑤朝のST + 2回以上ストレッチを行うことができたか。

領域展開「姿勢改善」キャンペーン



	10/7(木)	10/8(金)	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)
1年生	3.5	3.7	3.7	3.6	3.5
2年生	2.8	3.9	3.8	3.7	3.6
3年生	2.5	3.2	3.4	3.7	3.8

第2回学校保健委員会開催します！

11月16日(火)に第2回学校保健委員会を開催いたします。新型コロナウイルスの感染者数も減少傾向にあるため、保護者の方の参観も可能です。以下の日程で開催しますので、是非ご自由にご参観ください。

なお、お子さまのいる学年問わず、ご都合の合う時間帯に参加していただけます。

姿勢が変われば人生が変わる!? 講師：日間賀西整骨院 坂口 聡 先生

場所：日間賀中学校体育館

4時間目(11:45~12:35) 2年生 / 5時間目(13:30~14:20) 1年生 / 6時間目(14:30~15:20) 3年生

11月8日は「いい歯の日」



トップアスリートの歯に注目！

スポーツの世界で活躍している人たちには、歯並びが美しく、顎の形もしっかりした人が多いようです。歯を食いしばったときに、前歯には6～23kg、犬歯には12～33kg、奥歯には14～42kgもの力がかかります。

もし、むし歯や歯周病で歯が弱っていると、歯や顎に力が入らず、100%の実力を発揮することができません。スピードとパワーが求められるトップアスリートにとって、健康な歯は、鍛えられた筋肉と同じくらい大切なものなのです。

スポーツ中継を見るときは、選手の口元にも注目してみてくださいね。皆さんも、食いしばれる強い歯にしましょう。

被災時の歯・口のケアについて

歯・口の健康を維持するためには『毎食後の丁寧な歯みがき』が基本です。では、自然災害が起こり、長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…？

2011年3月11日に起こった東日本大震災。発生当初、着の身着のまま避難生活に入った人々の健康状態が懸念されましたが、そのうちの一つに「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、口腔ケア用品もほとんど手に入らず、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しかったのです。そのことがむし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。

歯ブラシがないときは水かお茶でのうがい、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて歯をふくことも有効です。また、うがい薬、液体歯みがき剤、洗口液などを使えば少量でも効果が上がります。災害時の備えとして、非常用持出袋に人数分の歯ブラシと液体歯みがき剤を用意しておくとよいですね。



歯の治療は終わりましたか？

5月に行われた歯科検診で、むし歯や歯肉炎で受診勧告書を配付した生徒は27名。全校生徒64名の約4割になります。

そのうち病院を受診し、治療報告書を保健室へ提出してくれた人は8名です。歯の病気は風邪と違い自然治癒では治りません。受診勧告書をもらった人は歯医者へ行き、治療をしましょう。なお、治療報告書をまだ提出していない人は受診した後、学校へ提出をしてください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

11月来校日：4、11、18、25日(木)

12月来校日：2(木)、15(水)、16日(木)

勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んでいることはありませんか？何かあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

