

ほげんだまり 11月

No.9 令和6年11月1日
行田市立忍中学校 保健室



クラスで作り上げた音楽会も終わり、2学期も後半に入りました。最近朝晩の気温が急激に下がり、風邪をひきやすい時期となりました。皆さん元気に過ごせていますか？また、この時期は、中学生としての学力や体力を伸ばす時期になります。しっかりと土台を作り上げられるよう、時間を有効に使って、勉強や部活に取り組みましょう。

11月の予定

臨時歯科健診が
あります！



11月7日(木) みずしろ、1-1、2年生(林Dr)

11月28日(木) 1-2、1-3、3年生(松田Dr)

歯科健診の注意点



- ☆ 歯科健診当日の朝も必ず歯を磨きましょう。
- ☆ 自分の番になったらマスクは外しましょう。
- ☆ 健診中は静かに待ちましょう。



11月8日は、いい歯の日です。皆さん1日3回歯磨きをしていますか？1学期の「歯と口の健康週間」の際に、保健委員会が歯みがきに関する豆知識や、クイズを放送してくれました。今回はそのクイズの中から何問かの紹介と、解説をしたいと思います。

Q1 コーラを飲んだ後、どのタイミングで歯みがきをするのがよいでしょうか。

A. 食後30分後を目安に磨く

解説：コーラなどのソフトドリンク、スポーツドリンクなどの酸が強い飲み物は、歯の一番外側を覆っているエナメル質を溶かしてしまいます。エナメル質が解けた状態で歯をみがくと、歯をすり減らし歯周病の原因となります。歯のエナメル質が復活するのはおよそ30分と言われているので、食後30分後を目安に歯みがきをするとういことです。普段の給食は、酸が多く含まれていないので、食後すぐの歯みがきが効果的です。



Q2. 歯みがきの後の口のすすぐ回数はどのくらいが適切でしょうか。

A. 1回だけすすぐ

解説：ほとんどの歯磨き粉にはフッ素が配合されています。フッ素が配合されている場合、歯の質を強化するためにフッ素を口の中に残しておくことが大切であるため、1回だけで済ませることをおすすめします。



保護者の方へ

よろしくお願ひします

今年度の学校保健委員会は、ご自宅等からも保護者の方に参加していただけるよう、オンラインで12月10日(火)に行います。テーマは、「受験期と睡眠」で、nishikawa(西川)株式会社の方に講演していただきます。実践的なものになるよう、工夫をいたしますので、ご都合のつく方はぜひ参加をお待ちしております。なお、開催にあたって保護者の皆様に出欠の有無と当日西川株式会社にお聞きしたい事等を含むアンケート調査のご協力をお願いいたします。後日、学校のメールにてアンケートURLを添付いたします。

忍中学校 養護教諭

歯の治療は済みましたか？
早めの治療をお願いします。

歯科治療の

終わった人 5人

終わっていない人 14人





11月1日は いい 姿勢の日

長時間のスマートフォンの利用などにより、授業中の姿勢が悪くなっている人はいませんか？

姿勢が悪いと、右のような健康に悪い影響をもたらすので、この機会に改善できるようにしましょう。また、正しい姿勢とは何か分からない生徒も多いのではないのでしょうか。正しい姿勢のポイントをおさえ、日常生活でも実践しましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと、体にも悪い影響があります。

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きますので集中力が低下します。



立つとき

正しい姿勢を知ろう！

座るとき

日常生活で実践しましょう。

あごを引く

背筋を伸ばす

あごを引く

力を抜いて肩の高さをそろえる

おへそまわりに軽く力を入れる

お尻の穴をきゅっと縮めるイメージ

おへそまわりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

骨盤を立てて座る

イスに深く腰をかける



生徒保健委員会の活動

3年生

毎月1~2回、18名の生徒が保健委員会の活動を行っています。10月は、掲示物作成、換気の共通理解、歯科アンケート作成、学校保健委員会に向けた生活アンケートの実施を行いました。その中でも、完成した掲示物と生活アンケートの様子を紹介します。

1年生

学校保健委員会に向け、生活に関するアンケートを実施してくれました♪



クラスの生徒もしっかり取り組んでくれました！



月ごとの掲示物を作成してくれました！