

ほけんだより 11月 がっ

令和3年11月1日 銚田市立旭中学校 保健室

木の葉があざやかに色づき、いよいよ秋が深まってきました。とても気持ちのよい季節ですね。また、朝晩冷え込む日も多くなり、一步一步冬に近づいています。寒さにもまだ慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。衣服の調節や生活リズムにも気を配り、かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の予防に努めましょう。

11月の保健安全目標

保健目標……姿勢を正しくしよう

安全目標……下校時の安全に気をつけよう（日暮れ時）



11月の保健行事

AED講習会（クラスごとに実施）

- *期 日 11月9日(火)
2校時…2の1
3校時…2の2
4校時…2の3
- *場 所 体育館
- *対 象 2学年生徒 94名
- *講 師 フクダ電子株式会社
酒井 里実 さん

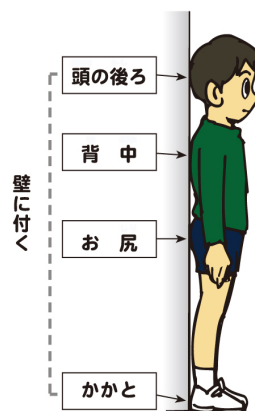
がん教育講演会（オンライン実施）

- *期 日 11月24日(水) 6校時
- *場 所 講師：図書室より配信
生徒：各教室で講演を聴く。
- *対 象 2学年生徒 94名
- *講 師 銚田市保健センター
関谷 知子 さん
阿須間 華苗 さん

正しい姿勢を身に付けよう

正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

立っているとき



座るとき

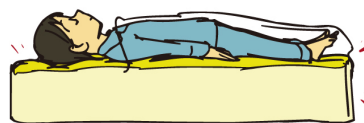


軽くアゴを引き、背筋をのばしましょう。

歩くとき



寝るとき



やわらかすぎるベッドや布団だと、腰が沈んで、負担がかかります。適度にかたいものを選びましょう。

頭の真ん中から糸でつられている感じで、背筋をのばして歩きましょう。



目指せ、むし歯ゼロ！

むし歯は一度なってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行してしまいます。歯みがきなどの予防を習慣にして、「おかしいな」と思ったらすぐに歯科医院に行きましょう。

〇6月の歯科健診で、治療が必要な人にお知らせを配付しました。まだむし歯の治療をしていない人は、歯科医院で治療しましょう。

*治療後は治療報告書を提出してください。

*治療から予防へ…むし歯のなかった人も定期的に歯科医院で見てもらおう！

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついていてます。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

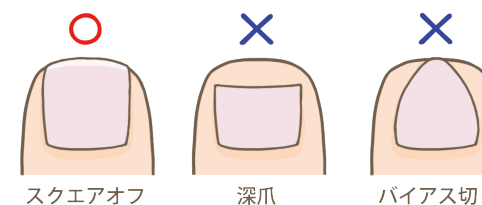
歯石になると自分では取れないので、定期的に歯科医院で取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



〇〇の正しい切り方は？

爪の長い生徒が多くみられます！！

爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分や友達を傷つけてしまう事も危険です。



◎ 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね