

秋の行事 11月

下館西中
保健室
R2.11.24

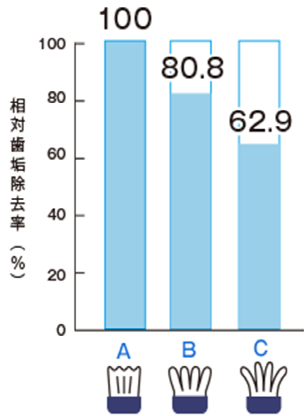
色づく木々が美しい季節となりました。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く色づくといわれています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整え冬本番をむかえましょう。1が2つ並ぶ11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。健康やからだにまつわる記念日をさがしてみましょう。



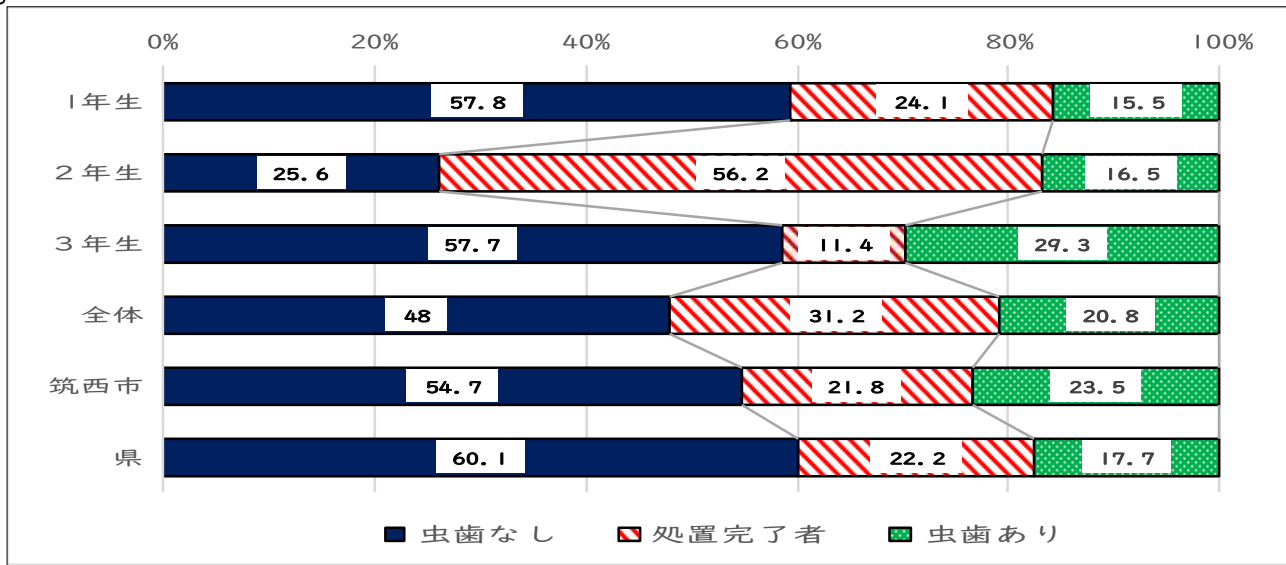
11月8日の「いい歯の日」にちなみ、保健委員会でハブラシチェックを行いました。少しでも毛先が広がったハブラシを使用していると、みがき残しが2割多くなってしまいます。

ハブラシの交換目安は1ヶ月です。自分で交換のタイミングを決めて、きちんと管理できるといいですね。

チェックの結果、123人(約35%)の人が交換をすすめられました。1週間後には、交換してくれた人もたくさんいました。ご協力ありがとうございました。



歯科検診の結果



学校歯科医の先生から

・磨き残しのある生徒が、昨年度よりも増えていました。歯と歯肉の間の磨き残しが多かったようです。一度虫歯になってしまうと自然には治りません。早めの受診, 定期的な受診を心掛けましょう。

新しい生活様式における学校での歯みがきの注意点



- ①距離をとって歯磨きをする。話をしない。
- ②並ぶときには距離をあける。ハブラシが口に入っていない時にはマスクをつける。
- ③低いところでうがいをする。

新型コロナ感染拡大中！学校医 直江先生からのアドバイス！



「基本の3つをきちんと守ることが大切です」とお話がありました。気が緩んでいると感じられる人もいますので、もう一度、自分の予防対策を振り返ってみましょう。

また、発熱や咳などの風邪症状がある場合や、ご家族に同様の症状がある場合には、登校を控える等の感染症対策に保護者の方のご理解とご協力をお願いします。出席停止の扱いになります。



シトラスリボンプロジェクトについて

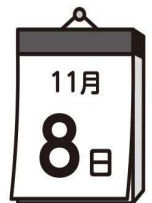


【コロナ禍で生まれた差別, 偏見を耳にした愛媛の有志が作ったプロジェクトです。愛媛特有の柑橘にちなみ, シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンやロゴで表現する3つの輪は地域と家庭と職場(学校)です。感染が確認された“その後”に的確な対応ができるように, 暮らしやすい社会を目指しませんか。】という趣旨に賛同し, 西中でも活動を計画しています。生徒のみなさんのメッセージを廊下に掲示する予定です。みんなの思いを共有し, 「ただいま」「おかえり」と笑顔で言える西中学校を作っていきましょう!

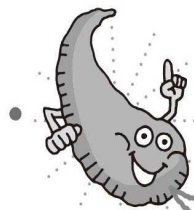
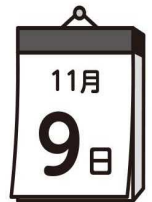
線でつないでみよう！

健康にまつわる

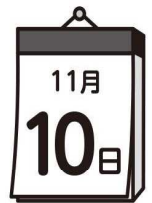
記念日？ 分かるかな？



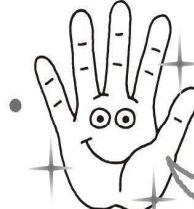
歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がかさかさになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



《こたえ》11月8日→いい歯の日→歯ブラシ、11月9日→換気の日→空気、11月10日→いいトイレの日→バナナ、11月12日→いい皮膚の日→手