



R7 11月
江南中学校保健室
川本

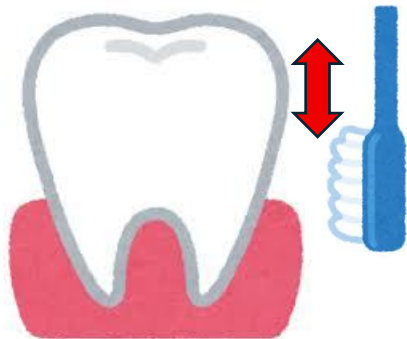
秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調を崩しやすい季節ですが、12月には修学旅行や集団宿泊など、大きな行事が控えています。楽しく安全に過ごすためにも、11月の健康診断で自分の体の状態を確認し、日頃から体調管理を心がけましょう。また、今月は薬物乱用防止教室も予定されています。薬物の危険性や正しい知識を学ぶことで、自分自身のこころとからだを守る力を育てていきましょう。



11月11日は「いい歯の日」

江南中では未処置歯率の高さや昼の歯磨き実施率の低さが課題となっています。そこで、今年度は「歯と口の健康」をテーマに学校保健委員会を様々な取り組みを行っています。7月の学校保健委員会で立てたクラス目標は達成できていますか？もう一度目標を見直して、健康な歯を目指しましょう。下記にははみがきのポイントも載せているので、再度確認して毎日の歯磨きに活かしましょう。

歯磨きのポイント



- ① 歯ブラシを鉛筆持ちする
- ② 歯の面に対して直角に当てる
- ③ 小刻みに20~30回動かす
- ④ 150~200gの軽い力で磨く

11月の保健行事

- 11月6日(木) 薬物乱用防止教室
- 11月11日(火) 1年生集団宿泊前健康診断
- 11月18日(火) 2年生修学旅行前健康診断

体操服を忘れずに持ってきてましょう!

前日は入浴して体や衣服を清潔にして、
検診の準備をしておきましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある



うがいは少量(ペットボトルのキャップくらい)で1回がおすすめ。

歯磨き粉は2cm程度つけて磨きましょう。

10月の掲示物は10月10日の「目の愛護デー」テーマに作成しました。制作には2-1村田さん、西川さん、2-2柴田さん、3-1松本さんが協力してくれました。中央にある「かぼちゃ」と「おばけ」を引っ張ると目と机の正しい距離を体験できます。また、目の体操も掲示しているので保健室の前を通りかかったときにぜひ挑戦してみてください。目の疲れがとれて、すっきりしますよ！



1学期にももらったお知らせ、そのままにしていませんか？

1学期に実施した歯科診断で、受診の必要があると判断され、受診したことを表す「連絡票」がまだ提出されていないご家庭に対して、再度お知らせを配付します。11月8日はいい歯の日です。この機会に、まだ治療していない生徒は病院へ行きましょう。また、視力検査、眼科検診、耳鼻科検診、内科検診で受診の必要があった人も早めに受診をしましょう。

11月のSC 来校予定日

11月5日（水）9：35～

11月21日（金）11：35～

11月26日（水）11：35～

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

2学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。



江南中保健室オンライン相談



詳しくはR7、6月号をご覧ください

<https://forms.office.com/r/k4wkAKGhdP>

