

ほっとけんしつ

令和7年11月4日
第7号
春日部南中学校保健室



11月はいいい〇〇の日がいっぱい

あんなに暑かった夏を忘れるぐらい、朝晩は冷え込むようになりました。10月よりジャージ登校から制服登校に切り替わったため、ジャージを忘れてくる人が増えています。日中也冷え込む日が増えますので忘れずに持ってくるようにしてください。

さて、先日行われた合唱祭では、どのクラスも練習の成果を発揮し、気持ちをひとつにして歌う姿がとても印象的でした。友達と協力したり、励ましあったりする中で「いい時間」「いい仲間」に出会えた人も多かったのではないのでしょうか。11月は「いい歯の日(11月8日)」「いい風呂の日(11月26日)」など、いい〇〇がたくさんあります。健康にまつわる日も多く、日々の生活の中で自分の健康や周りのいいところに目を向けられる1か月にできるといいですね。

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

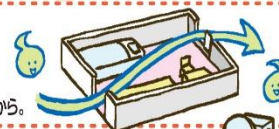
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、すっぴん歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

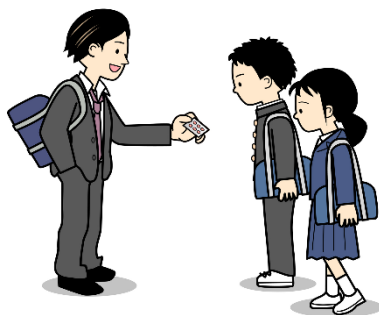
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

～11月の保健目標～

たばこや薬物の害を知り、手を出さないようにしよう



たばこや薬物は「少しぐらいなら」「みんなやっているから」と軽い気持ちで手を出してしまうことが一番危険です。心や体を大切にするためには、誘われた時にきちんと断る勇氣を持つことです。上段で「いい〇〇の日」について触れましたが、今月の保健目標からいい選択や行動をとれるよう正しい知識を身に付けていきましょう。学校薬剤師の先生をお招きして12月1日に薬物乱用防止教室を行います。11月には薬物に関するアンケートを全校に行いますので考える機会にしてください。

～1年生～歯科講話を行いました

10月22日(水)5校時に 歯科の 先生にお越しいただき、1年生に歯科講話をいただきました。永久歯の咬合が完成するこの時期にむし歯や歯肉炎を意識し、自分に合った口腔内のケアができることを目的に実施しました。一部ですが講話の内容を紹介します。



大きなホワイトボードにわかりやすく歯のイラストを書きながら、歯並びや歯の役割を説明してくれました。

特に磨きにくい歯と歯ぐきの間は意識して磨く必要があります。そのためには、鏡で自分の歯を日ごろから観察しておきましょう。一人ひとり歯並びや歯数が違います。乳歯が抜けずにそのまま大人まで残る人もいます。磨きにくい場所も人それぞれ違うことを理解しておきましょう。

また、唾液を出すことは歯にとってもよい影響があります。粘膜の保護や浄化殺菌作用、歯の再石灰化等です。よく噛んでモノを食べること、水分不足にならないようにすることも大切です。



1年生はとてもよい姿勢で真剣に先生の話聞くことが出来ました。



保健委員会の生徒よりお礼の言葉とお花を渡し感謝の気持ちを伝えました。

～生徒の感想を紹介します～

① 今日の話をきいて「なるほど」と思ったことを書きましょう。

歯が唾液とフッ素で守られているのだと知りました。
また、虫歯のできている部分でC0やC1といった名前があるのだと思いました。

② 自分の歯の健康でこれから気をつけたいことを書きましょう。

朝食を食べた後には、きちんと歯ブラシできれいにし、歯垢がでかないように気をつけたいと思います。

① 今日の話をきいて「なるほど」と思ったことを書きましょう。

軽い小さなむし歯は、唾液で治せるということ。つまり、歯医者さんに長く通わなくてもすむ。

② 自分の歯の健康でこれから気をつけたいことを書きましょう。

むし歯になってから歯を磨いても効果はないので、なる前にきちんとむし歯予防の対策をとる。