

# すこやか

2023. 11. 2  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.6



秋も深まり、色づく山々が美しい季節となりました。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。少し寒いと感じる時もありますが、爽やかな秋は気持ちがいいです。

さて、中学校では寒さとともに風邪症状（熱、咽頭痛、咳、鼻水）も多くなってきました。市内では学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。これらの症状がありいつもと体調が違う場合は、早めの休養と医療機関受診をお願いします。丁寧な健康観察と予防の徹底を心がけていきましょう。

## 一生付き合う自分の歯と口の健康を考えよう



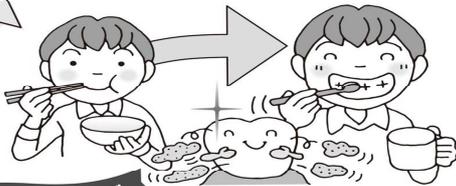
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に『いいこと習慣』

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



11月9日（木）秋の歯科検診があります。後日、受診が必要なお子さんへ「受診のお知らせ」を配付します。

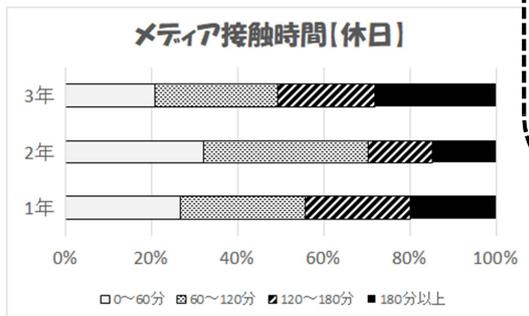
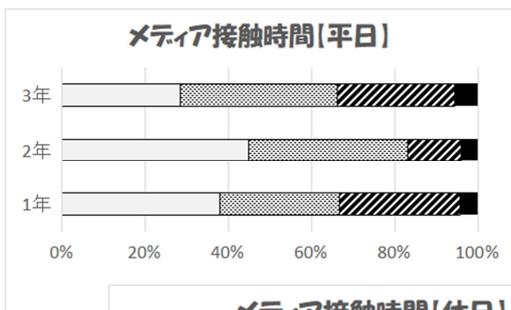
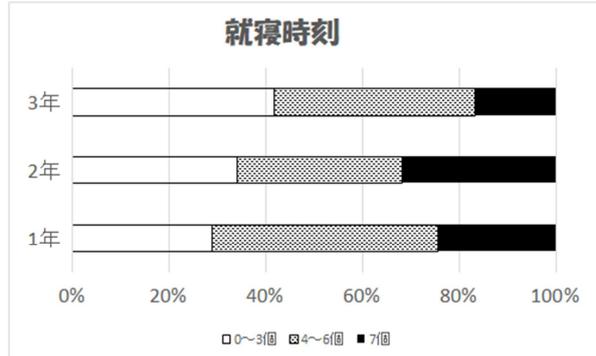
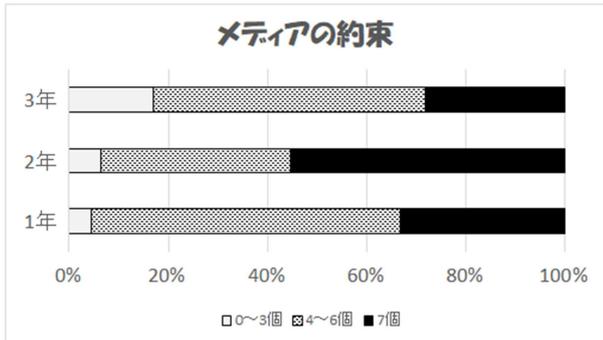
毎回、歯肉炎や歯垢でチェックされる人が多いです。これは、毎日の丁寧な歯みがきで防ぐことができます!「食後の丁寧な歯みがき」を忘れずに実践しましょう。

11/8(水)~11/14(火)

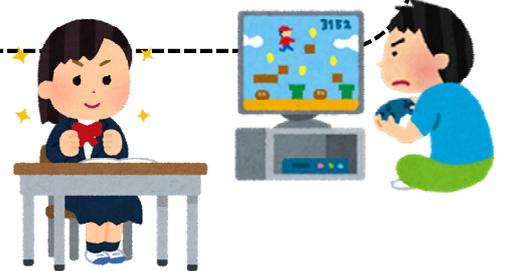
## 第2回メディアコントロールウィークが始まります!

「メディアコントロールウィーク」は、板倉区小中学生、いたくら保育園の年長児も一緒に行っています。第1回同様、カードと案内を配付しました。中学生は、学校で毎日振り返りを行います。最終日、家庭にカードを持ち帰りますのでお家の方から励ましの声とコメントをいただき、11月16日(木)までに学校へ提出してください。

### <第1回メディアコントロールウィークの結果>



- 「メディアの約束」があっても、毎日守ることは難しいようです。接触時間も、休日になると「180分以上」の人が20%くらいいます。自由な時間が増えると、「ついメディア」に時間を費やしてしまうのかも知れません。
- 部活や宿題、塾、習い事など色々ありますが、帰宅後の過ごし方を工夫することで「就寝時刻」を守れるようにしてほしいです。



第2回は、事前に「健康を考える生徒朝会(保健・給食委員)」や「健康を考える学活(担任)」を通して、「睡眠の大切さ」について全校で学ぶ機会を設けました。メディアコントロールウィークにあわせて、クラス全体で決める「睡眠パワーアップ宣言」にも取り組みます。

ぜひお子さんと一緒に日頃の生活習慣について話題にいただけると有り難いです。

