



ほけんだより



第8号
R6. 11. 8
浦安市立明海中学校

昨日11月7日は「立冬」。少し前までは、日中暑く感じる日もありましたが、最近、冷たい風が吹き、寒く感じる日が増えてきました。

かぜ等の感染症が増えてくる時期ですので、気温に応じた服装の調節を心がけてください。上半身だけでなく、下半身も暖かくして過ごしましょう。



歯や口の健康 について考えよう

1学期に実施した歯科検診の結果、受診が必要又は家で経過観察が必要な人に「結果のお知らせ」の手紙を渡しました。受診が必要な人のうち、

う歯（むし歯）があった人は、**41人**（全校生徒の16.9%）

う歯（むし歯）の受診報告があった人 **8人**（19.5%）でした。 ※11月1日現在

※定期的に通院している人や、手紙を歯医者に持参するのを忘れてしまった人は、保護者の方に現在の状況を記入してもらって提出してください。

今年度は、「う歯あり」の人の割合が昨年度よりも多かったです。（昨年度は全校生徒の6.5%）

う歯は、そのまま放置するとどんどん悪くなってしまう可能性があります。また、受診が遅くなると治療期間が長くなる可能性もあります。まだ受診していない人は、保護者の方と相談し、早めに受診することをおすすめします。

また、今年度は、「歯垢1（歯の表面に歯垢が付着）」、「歯肉1（歯ぐきが少し赤い）」、「CO（放置するとむし歯になりそうな歯）」を指摘される人が、昨年度より多かったです。

「歯垢1」「歯肉1」「CO」に関しては、すぐに受診する必要はありませんが、歯みがきを丁寧に行い、家庭で様子をみていく必要があります。歯の痛みや歯ぐきの腫れ・出血などがある場合は、受診をおすすめします。

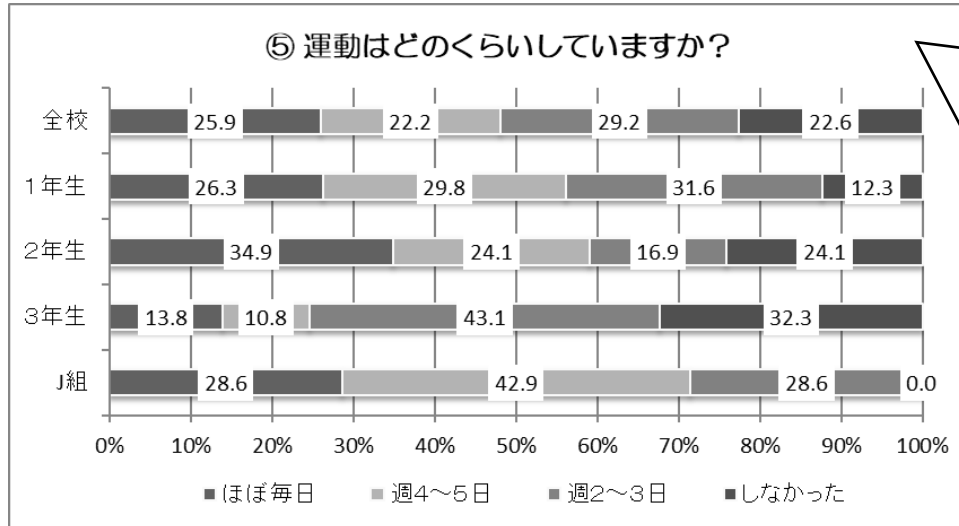
11/28(木)6時間目 歯のすこやか教室(対象:1年生 J組) を行います。

浦安市母子保健課の歯科衛生士の方がお見えになり、口の中の健康について学習します。
また、家庭で歯みがき実習を行います。

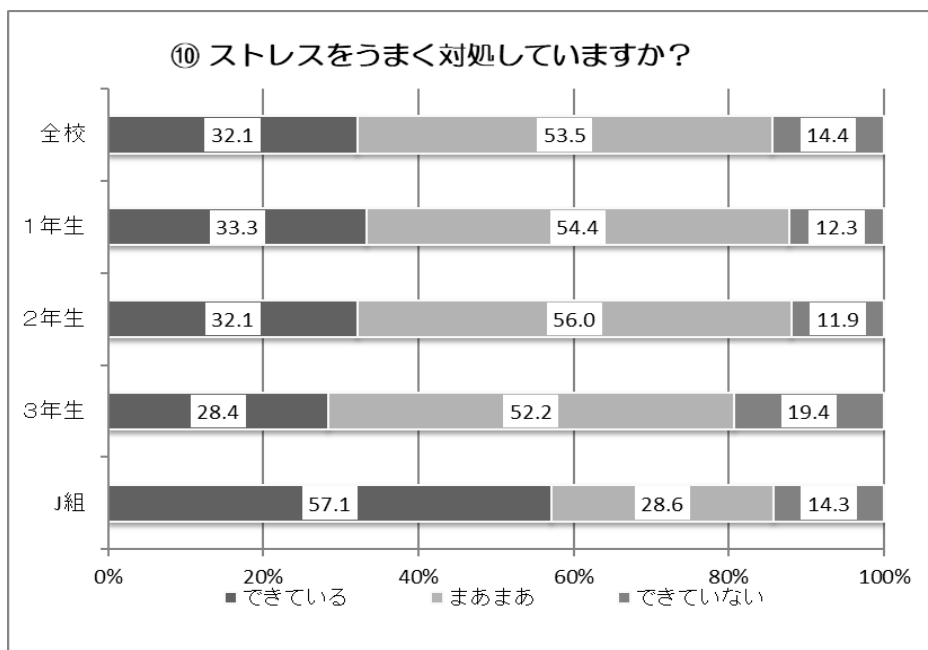
生活リズム調査の結果より

9月27日（金）に、保健委員会で「生活リズム調査」を実施しました。結果については各クラスの後期の保健委員から連絡があったと思いますが、保健だよりでも結果の一部をお伝えします。

※体育は含まず、部活動・昼休みは含む



全校、「ほぼ毎日」＋「週4～5日」が昨年度より増加しているが、例年よりも3年生の運動量がかなり減っている。
また、2年生の「しなかった」も増加している。



全校では、「できていない」が昨年度より減少している。
3年生の「できていない」の割合が多い。

⑪ 何でストレスを対処していますか？

第1位 好きな音楽を聴く 第2位 ゲームをする 第3位 たくさん眠る
第4位 好きな食べ物を食べる 第5位 運動をする

その他の対処法として、「物を投げる」「台パン」など、あまりよい対処法ではないと思われる回答もありました。また、「対処法なし」と回答した人が5人いました。

図書室の「いろいろあって大丈夫コーナー」に、ストレス対処法についての本があります。自分や他人・物を傷つけない、そして自分に合ったストレス対処法を見つける参考にしてください。