



# ほけんだより



第8号  
R7. 11. 26  
浦安市立明海中学校

冷たい北風が吹く日が増えてきました。11月19日には千葉県で「インフルエンザ警報」が発令され、本校でも11月中旬からインフルエンザにかかる人が増えてきています。こまめに手洗い・換気を行い、早寝・早起き・バランスの取れた食事で免疫を高めて、ウイルスに負けないようにしたいですね。



## 歯や口の健康について考えよう

毎年11月に、明海中生徒の歯・口の様子についてお伝えしています。

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、**27人**（全校生徒の11.7%）

う歯（むし歯）の受診報告があった人 **8人**（29.6%）でした。※11月17日現在

**※定期的に通院している人や、手紙を歯医者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減っていますが、5年度より増えています。  
（5年度は全校生徒の6.5% 6年度は16.9%）

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）」の人がいませんでした。「CO（放置するとむし歯になりそうな歯）」の人数もかなり減っています。全学年とも、丁寧に歯みがきをするなど、口の中を健康に保つよう心がけた人が多かったと思われます。これからもぜひ続けてください。

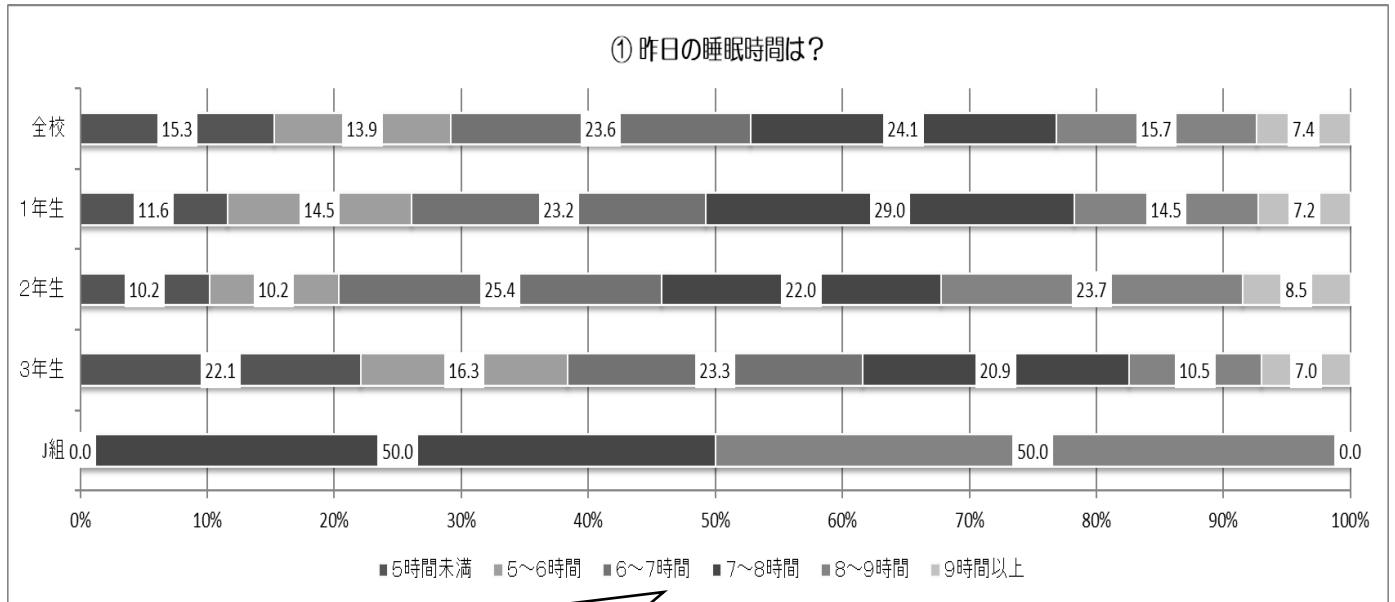


**11/27（木）6時間目 歯のすこやか教室（対象：1年生 J組）を行います。**

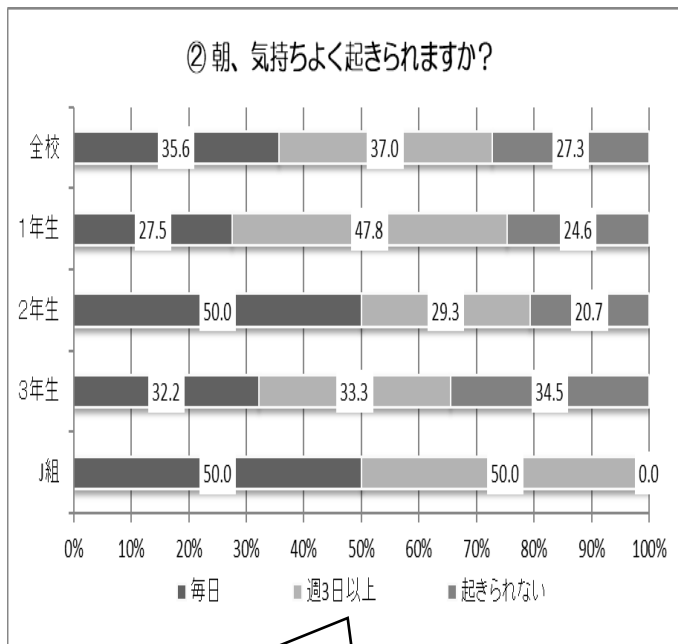
浦安市母子保健課の歯科衛生士の方がお見えになり、口の中の健康について学習します。  
また、家庭で歯みがき実習を行います。

# 生活リズム調査の結果より

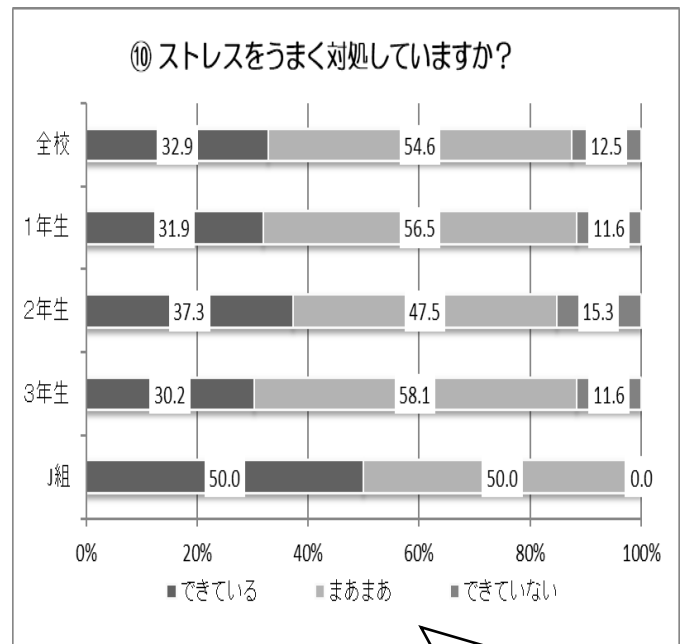
9月25日（木）に、保健委員会で「生活リズム調査」を実施し、前期保健委員が集計をしました。明海中生徒の課題と思われることについては、後期委員が必要な取り組みを考え、放送での呼びかけ等をする予定です。結果の一部をお伝えします。



①テスト前であったので、睡眠時間6時間未満が多くなったと思われる。特に3年生の睡眠時間が少なく、テストに向けて、睡眠を削って勉強していた人が多かったように思われる。



②全校では、昨年度に比べ「毎日気持ちよく起きられる」が増加しているが、約3分の2の生徒は、毎日気持ちよく起きられていない。2年生は昨年度（1年生のとき）と同様、半数の人が毎日気持ちよく起きられている。



⑩全校では、「できていない」が昨年度より減少している。2年生・J組の「できていない」割合が多い。