



# ほけんだより



第9号  
R7. 12. 12  
浦安市立明海中学校

朝晩だけでなく、日中も冷え込む日が増えてきました。

保健委員会では、感染症予防のための取り組みの一つとして、加湿機の管理（給水・清掃）やハンカチチェックをしています。クラスの人全員が健康に過ごせるよう、協力をお願いします。



**11月27日(木) 6時間目 1年生**



## 『歯のすこやか教室』を行いました

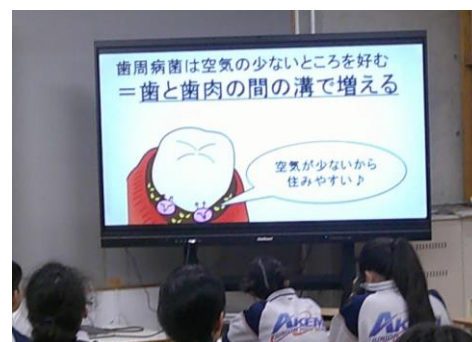
浦安市役所母子保健課の歯科衛生士の方が来校され、1年生を対象に「歯のすこやか教室」が行われました。

動画とプリントを使って口・歯の健康や、みがき残しを減らす歯みがきのしかたについて学習し、自宅にて歯みがき練習を行いました。

### <実習・授業の感想より>

- むし歯や歯周病の原因はプラークで、生きていて動いている様子を動画で見て驚いた。丁寧に歯みがきをしてプラークを落としたい。夜はフロスも使いたい。
- 染め出しをやってみたら、歯と歯の間や奥歯のかみあわせの部分、歯と歯ぐきの間など、意外なところにみがき残しがあることがわかった。順番にみがくなどして、しっかりみがきたい。
- 生活習慣チェックをして、自分の習慣がよくわかった。間食は土日だと2回くらいしてしまうことがあるので、1回で終わりにできたらいいと思う。
- 今まで強い力で歯をみがいていたことが分かりました。しばらく歯ブラシを換えていなかったのが、今日換えました。
- とても楽しい授業でした。たまに歯ぐきから血が出ることもあるので、歯のみがき方に気をつけて、歯肉炎を予防したいです。

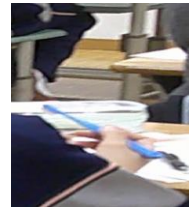
(裏面に続きます)





・歯肉炎や歯周病は大人の病気だと思っていたけれど、子どもの10人に1人はなっていることを知り、気を付けたいと思った。正しいみがき方をして、「8020（80歳で20本の歯を保つ）」を目指したい。

・口臭が気になっていたので、しっかり歯みがきをして口臭をなくし、むし歯や歯周病を予防したい。



・最近意識して歯みがきをしていたので、染め出しをしてもあまり赤くはならなかった。「～が終わったら歯をみがく」を習慣にしたい。

・家でご飯を30回かんでいたら、あごが疲れてしまった。あごの筋肉をつけて、余裕で30回かめるようにしたい。

・学んだ通りに歯をみがくと、いつもよりもすっきりした。20か所みがくと3分以上かかるので、これからは3分以上、歯をみがきたい。

・家で歯肉の観察をしたら、きれいなうすピンク色で、形はVで正常でした。これからも健康な歯を保てるように頑張ります。

## 寒い冬は、日光浴で、心もポカポカに！

### 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

#### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



#### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

