



ほけんだより



第8号
R5. 11. 14
浦安市立明海中学校

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れるということを表しています。日が暮れると気温も急に低くなることがあります。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、**17人**（全校生徒の6.5%）

う歯（むし歯）の受診報告があった人 **4人**（23.5%） ※11月1日現在

う歯は、そのまま放置するとどんどん悪くなってしまい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。

※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。

歯

はきれい!?

スポーツ選手の



プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

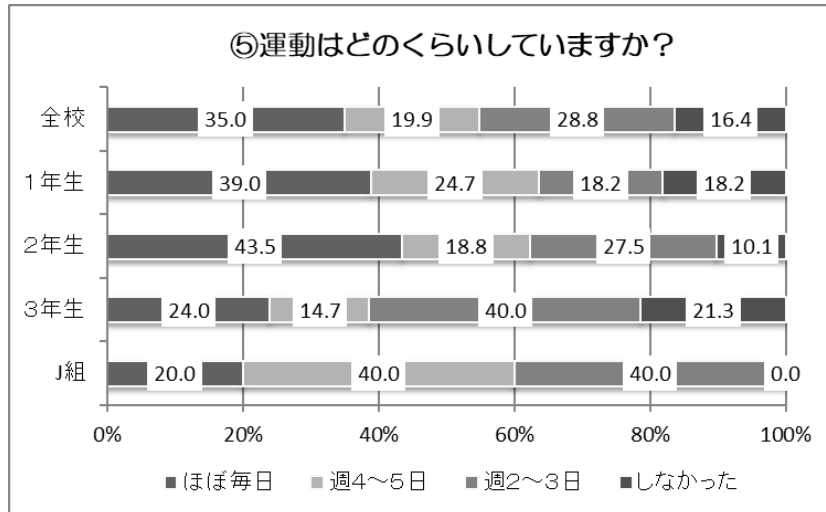


11/30(木)6時間目 歯のすこやか教室(対象:1年生 J組) を行います。

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。

外で体を動かそう！！

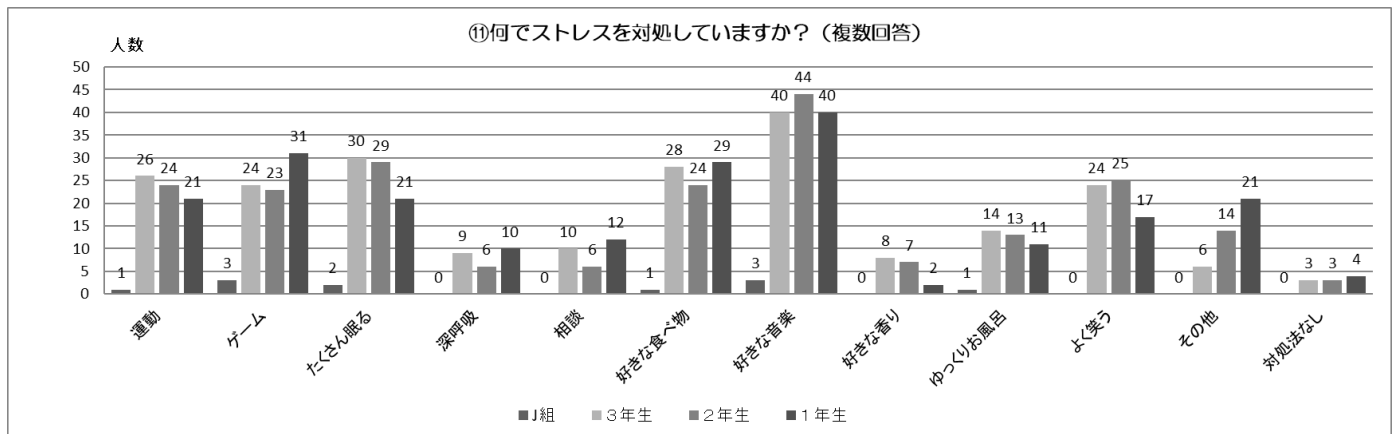
9月28日に保健委員会が実施した「生活リズム調査」の結果、運動時間が昨年度より少なくなっている学年があることがわかりました。



※9月1か月の様子を回答。

体育は含まず、
部活動・昼休みは含む。

また、ストレスの対処方法として「運動」を回答した人が多いこともわかりました。



これらの結果から、保健委員会では、「**昼休みに外に出て運動する人を増やすための取り組み**」をすることになりました。

11月は、学年ごとに日にちを決めて、保健委員が昼休みに外に出るようにクラスで呼びかけをします。また、どのくらいの方が外に出たか確認をします。11月の状況を見て、さらに必要な取り組みをしていく予定です。

外に出ることは強制ではありません。図書室で過ごしたい人、教室で話をしたい人、係の集まりがある人もいます。呼びかけがあった日に予定がなく、外で体を動かそうかな…と思った人は、ぜひ外に出てください！