



# ほけんだより



第8号  
R4. 11. 8  
浦安市立明海中学校

「小春日和（こはるびより）」という言葉を目にしたことがありますか？ 春という文字が入っていますが、11月頃のおだやかな天気のことをいいます。冬が来る前の過ごしやすい時期を、有意義に過ごしてください。

下のジャージをはいている人が多くなってきました。気温に応じた服装の調節を心がけている人が多くなり、うれしく思います。かぜ等の感染症が増えてくる時期ですので、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、**32人**（全校生徒の12.3%）

う歯（むし歯）の受診報告があった人 **12人**（37.5%） ※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。**

考えてみて  
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。



# あの子の ヒミツは何だ!?

## 推理 しよう

「最近とってもいい感じ!」という、かんだ君。実は、ヒミツがあるらしいよ。  
みんなの証言から推理してみよう。



### 証言 1

「早食い」していたのが心配だったけど…そういえば、食後に「苦しい」って言わなくなった?

お母さん

### 証言 2

朝、毎日スッキリしているみたい。食べているものは同じなのに、どうして?

お姉さん



### 証言 3

朝「おはよう」って言うときの笑顔が輝いているね。何かの回数にヒミツがあるって言ってたなあ。

交通整理のおじさん

### 証言 4

最近、勉強に集中できているね。昼ごはんの時間にもヒミツがある!?

担任の先生



「次の歯科健診が楽しみだ」って言うってたけど…歯と調子がいいこと、何か関係があるのかな?

### 証言 5

友だち



## ヒミツは…「ひと口30回かんで食べること」

- ✓ 満腹のサインが脳に伝わって、食べすぎを防げる
- ✓ 消化・吸収を助けて、いいウンチが出る
- ✓ 口のまわりの筋肉が鍛えられて、表情が豊かになる
- ✓ 脳の働きが活性化して、やる気スイッチON!
- ✓ だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

飲み物で流し込んだり、一気に口に詰め込んだりはダメ。  
ひと口30回かんで、ゆっくり味わって食べましょう。

