



ほけんだより



第9号
R4. 12. 7
浦安市立明海中学校

12月に入り、朝晩だけでなく日中も冷え込む日が多くなってきました。体が冷えると体調を崩しやすくなりますので、服装で上手に調節しましょう。今年の冬は、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行も予想されています。健康観察・手洗いを継続し、寒い時期も元気に過ごしましょう。



11月17日(木) 6時間目 J組・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、J組と1年生を対象に「歯のすこやか教室」が行われました。

令和2・3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、学級担任の先生とクラスごとに映像資料・プリントにて歯の健康について学習しましたが、今年度は直接お話を伺って学習することができました。

また、学習後に自宅にて歯みがき実習を行いました。保護者の皆様、自宅での実習にご協力くださり、ありがとうございました。



<実習・授業の感想より>

・今まで歯みがきの時間をあまり意識したことはなかったけれど、3分測ってみたら意外とすぐでした。これなら毎日できると思いました。

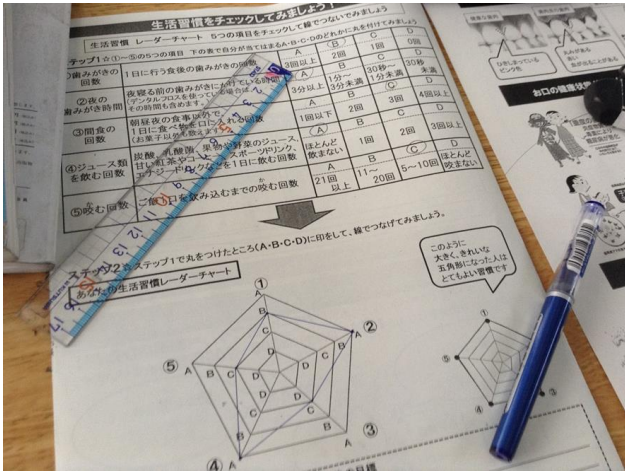


・口の中の健康状態が全身に、そして命までかわってくることを初めて知り、危機感を覚えた。

・今少し歯周病になっているので、おかしをだらだら食べないようにしたい。初期の段階なら、生活習慣を変えれば治ることがわかった。

・今日習った歯ブラシの持ち方やうがいのしかたを意識してやってみると、いつもより口の中がすっきりしました。

(裏面に続きます)



- 生活習慣をチェックして、自分の課題がわかったので、今後気をつけていきたい。レーダーチャートはわかりやすかった。
- うがいは少ない水で、たくさん頬を動かすようにしていきたいです。
- 思ったよりもみがく場所が多かったから、20か所全部みがけるように努力したい。

- 次に歯みがきをするときには、糸ようじを使って、歯と歯の間もしっかりみがきたい。
- 歯ブラシのいろいろな場所を使ってみがくとよいことが分かった。自分は歯並びが悪いので、歯ブラシを縦にして1本1本みがくと、きれいにすることができた。
- 話を聞いていて、とても歯をみがきたくなりました。プラークのありそうな歯の間や奥歯をもっと丁寧にみがきたい。力加減が難しかった。

体や心、乾燥していませんか？

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする

