

ほげんだより 11月

2019.11.6
関中学校
保健室 No.10

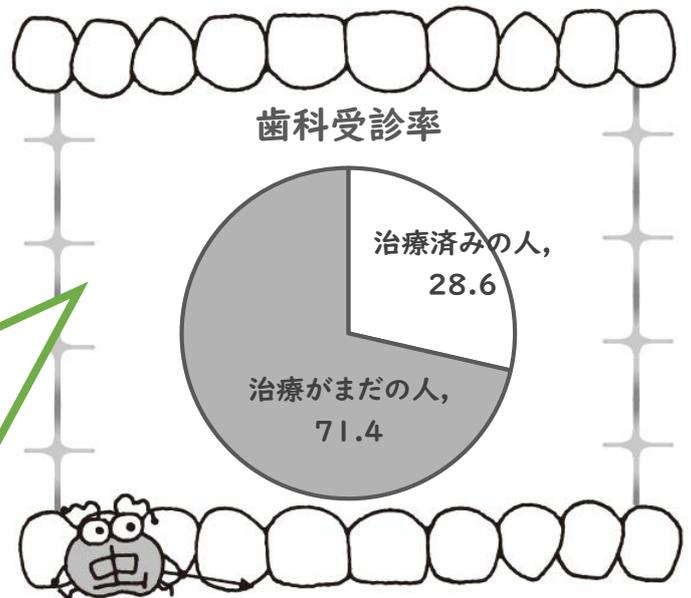
11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めましたね。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節はもちろん、しっかり寝て、温かい食べ物を食べるなどしっかり体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。インフルエンザも流行ってくる時期です。うがい・手洗いも忘れずに！

11月8日は いい歯の日

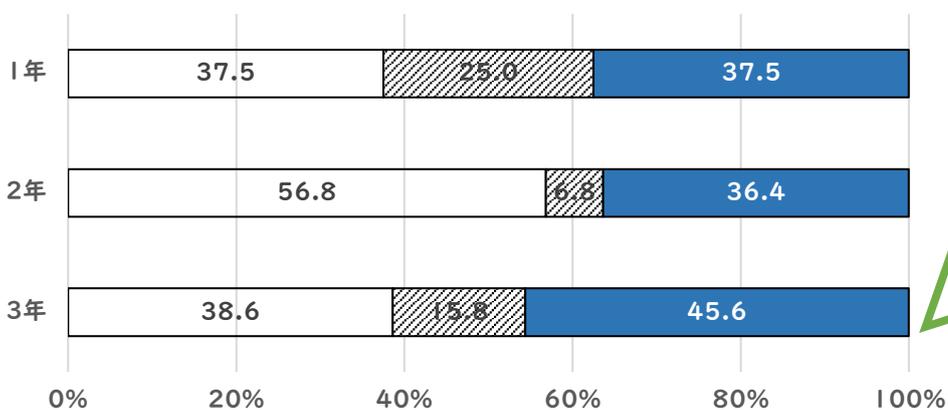
歯科検診後、10月末までに約3割の人が歯科を受診しましたが、まだ7割以上の方が受診していません。

そのままにしておく、口の中や歯の状態が悪くなります。悪化してから治療すると痛みも伴いますし、治療期間も長引きます。まだ受診していない人は、今のうちに治療しましょう！

歯並びのことなどで、すでに歯科医に相談済みで受診する必要がない人は、その旨を記入していただき、報告書を提出して下さい。また用紙がなくなった人はお知らせください。



歯科検診後 治療の状況



3年生は受験の大事な時に、歯が痛くならないように早めに受診をおすすめします！

亀山市の子ども医療費助成制度が使えるのも中学校修了までです。中学生のうちに治療を済ませましょう！

勉強も運動もいい結果を出すには「いい歯」から！

□治療が必要でなかった人 ▨治療済みの人 ■治療がまだの人

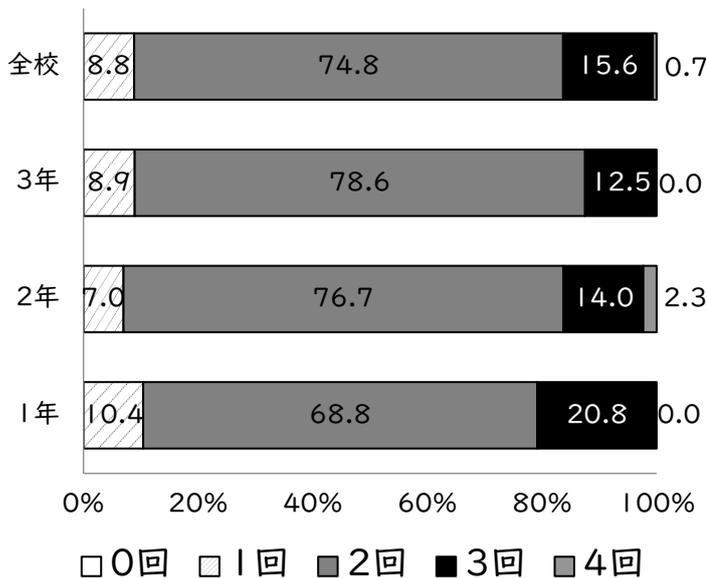


自分チェックアンケートの結果

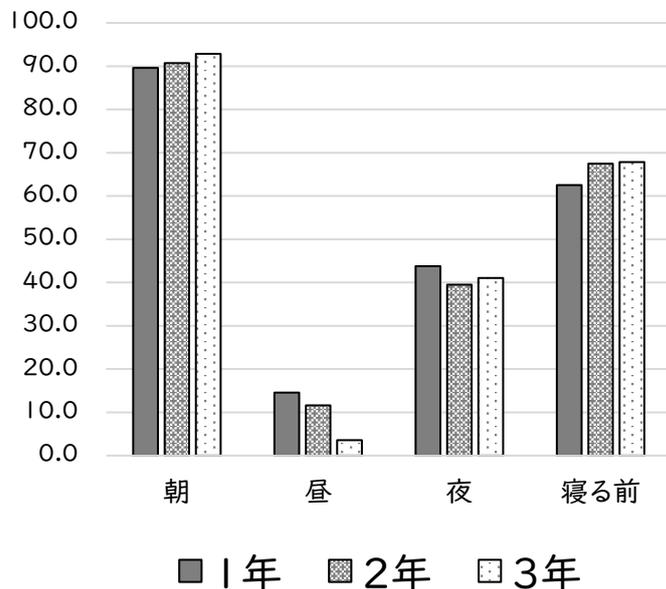
～はみがきについて～

9月に行ったアンケートの結果です。他の項目も随時ほけんだよりでお知らせします！
お楽しみに(^^)/

1日何回、歯を磨きますか？



いつ磨きますか？



全学年を通して、9割の以上人が1日2回以上歯みがきをしていることが分かりました。歯みがきのタイミングは「朝」と「寝る前」が多かったです。先日1年生に行った歯科保健指導でも、「朝」と「寝る前」の歯磨きが大事と歯科衛生士さんからのお話にもありました。そのうちの一回でも、しっかり時間をかけて磨けるといいですね。給食後は、歯磨きができなくても、うがいをするだけでも効果的と学校歯科医さんからも教えていただきました。給食後のうがいを習慣にしましょう！

「80歳で自分の歯が20本以上」ということが健康目標の1つにあります。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活ができることが分かっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。

11月19日(火) リクエスト給食の

メニューが決まりました。

- 牛乳
- きなこ揚げパン
- ポークビーンズ
- キャベツサラダ



です。お楽しみに♪

12月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

20日 午後

時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：徳田までご連絡ください

