ほけんだより11月

2020.11.6
関中学校
保健室　No.12

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。例年この時期はインフルエンザも流行ってきます。また新型コロナウイルスの感染もまだまだ心配です。気を抜かないようにマスクの着用、3密をさけること、手洗いをしっかりと続けていきましょう！

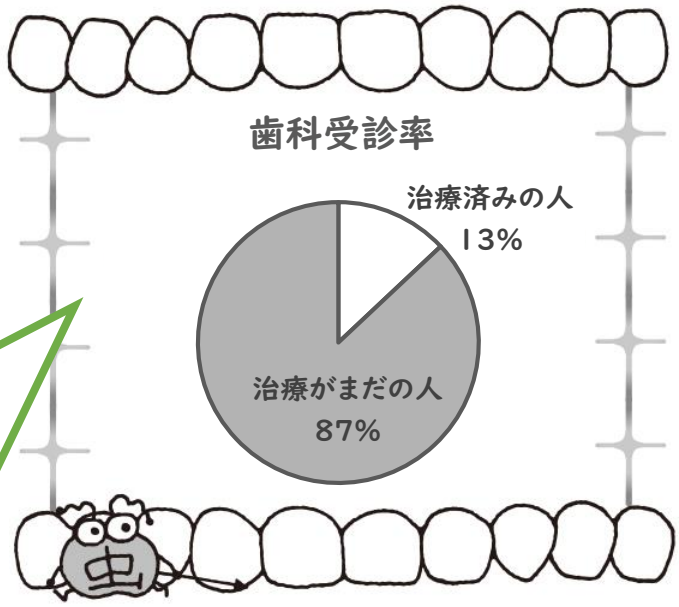
11月8日は　いい歯の日

歯科検診後、10月末までにまだ13%の人しか受診をしていません。

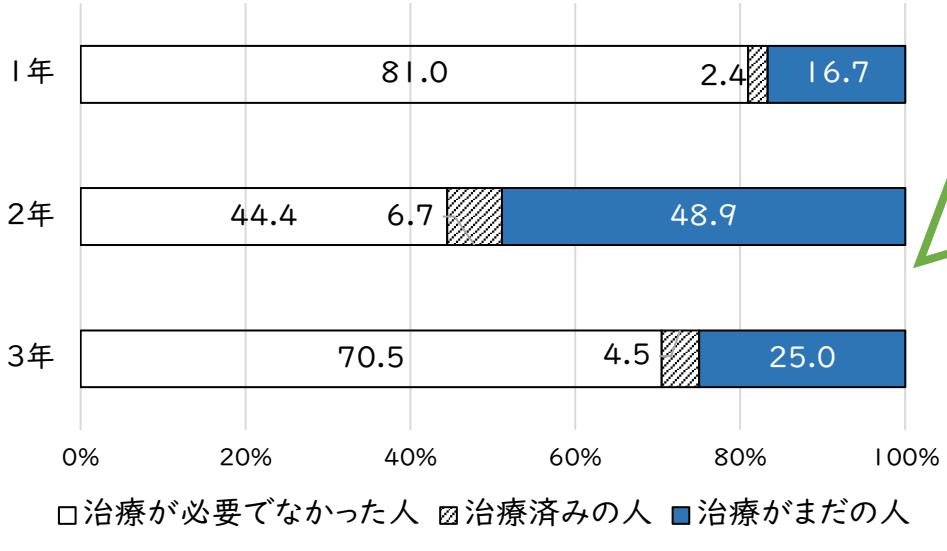
そのままにしておくと、口の中や歯の状態が悪くなります。悪化してから治療すると痛みも伴いますし、治療期間も長引きます。

今年は、新型コロナウイルスの影響もあり、歯科医院に受診することをためらってしまう人もいるかもしれませんが、悪化する前に受診することをおすすめします。

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



2年生は未受診者が多いです。亀山市の子ども医療費助成制度が使えるのは、中学校修了までです。3年生は特に中学生のうちに治療を済ませておくとことをおすすめします！

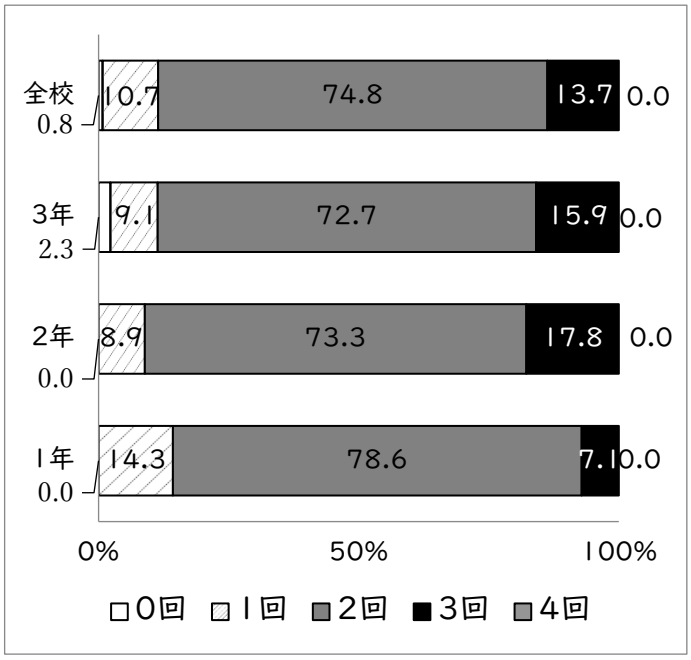
勉強も運動もいい結果を出すには「いい歯」から！

自分チェックアンケートの結果

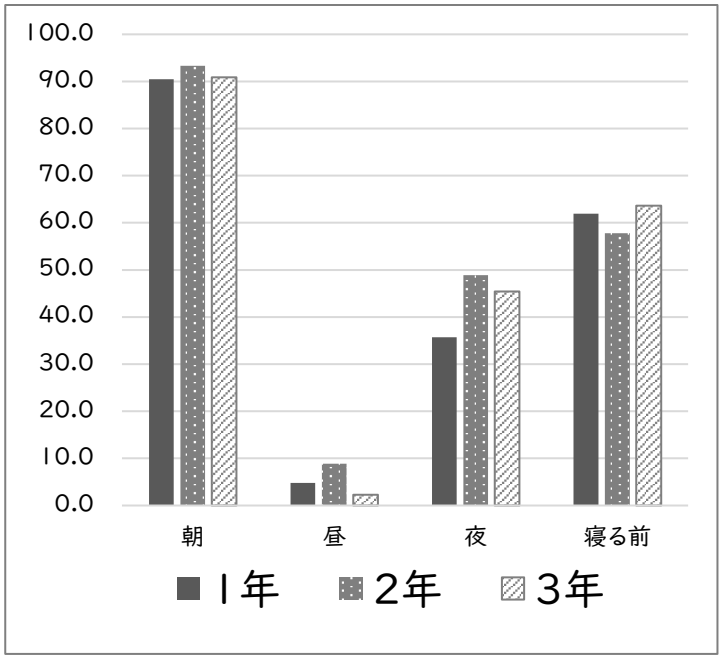
～はみがきについて～

10 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？

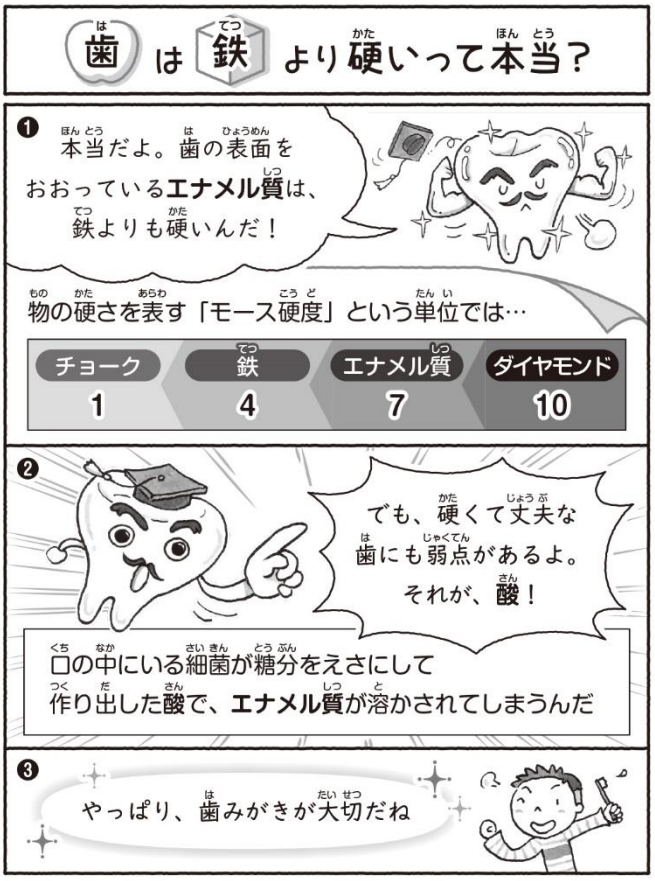


いつ磨きますか？



全学年を通して、９割近くの人が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。一日のうちの一回は、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です。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。



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～

１日（火） 午後
15 日（火） 午前

＊時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担任または教頭までご連絡ください＊