

ほしやんたぎまり

令和2年
11月2日
御調中学校
保健室

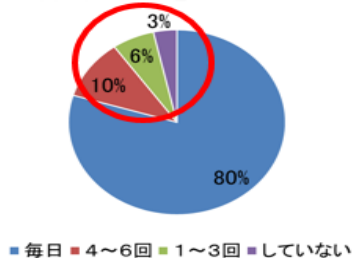
朝晩が急に寒くなりましたね。体調を崩している人はいませんか?色づく木々が美しい季節です。紅葉は最低気温が5~8℃くらい急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。また、1が2つ並ぶ11月は、「いい歯の日(11月8日)」「いい換気の日(11月9日)」など「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。「いい〇〇の日」を意識して生活してみてください。



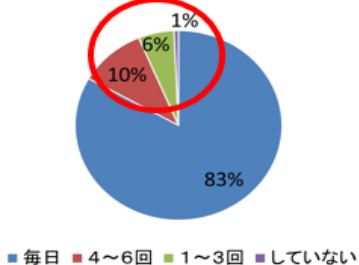
9/30, 10/1.2に歯科検診を実施しました。「1年生はしっかり歯が磨けているが学年が上がるにつれ磨けていない生徒が増えている」と校医さんに言われました。

検診時に行っているアンケート結果でも1年生は朝晩毎日歯磨きをしている生徒が80%を超えています。2・3年生はどちらかが80%未満でした。また、毎日歯磨きをしていない生徒が朝は19%、夜は17%いるので11月に歯みがき週間を実施しようと思います。口の中がきれいだと風邪をひきにくいという話があります。ご家庭でも声掛けをよろしく願います。

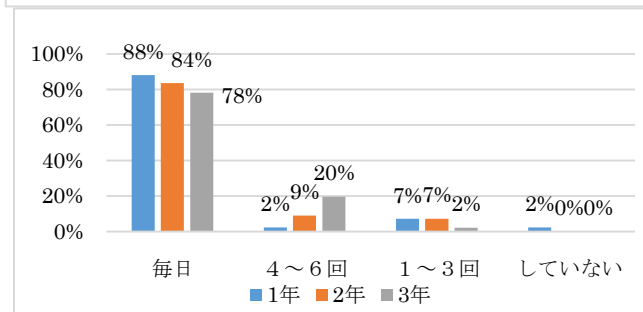
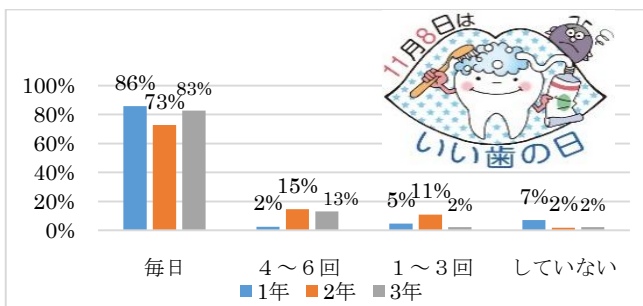
朝 歯磨きをしている人



夜 歯磨きをしている人



お井戸水もよ...



自分の歯を大切にできていますか?

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

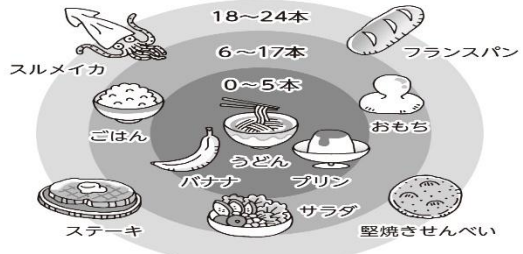


たくさんチェックがついた人は...
むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか? 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



11月の保健目標

薬物・飲酒について考えよう



心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか?

強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。



だ液は1日1~1.5L作られ、むし歯菌を洗い流すなど、**口の中を元気に守る役割**があります。今、新型コロナウイルス感染症の流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは**お口のピンチ!**むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。よくかんで食べる・生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみなしょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。



音楽を聞いたり、スポーツをしたり、好きなことをしてリラックスできる時間をつくりましょう!



~不安と上手に付き合おう~

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか?自分の心と体を守るために、不安と上手に付き合うことが大切です。

そのためにも…



11月のスクールカウンセラーの来校日は、5日(木)19日(木)です。相談の希望がありましたら、お気軽に木村までご連絡ください。(76-0069)

※新型コロナウイルス感染症により日程が

変更する場合があります。