ほけんだより 11月

NO.7
令和8年11月2日
八千代町立東中学校

朝晩ぐっと冷え込むようになりました。１１月７日は立冬。暦の上では、もう冬の始まりです。一日の寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなり、頭痛などの不調も起こりやすくなります。毎日を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、体調管理を行いましょう。また、様々な感染症が流行する時期でもあるため、手洗い・うがい等の予防を徹底して行い、１１月も元気に過ごしましょう。



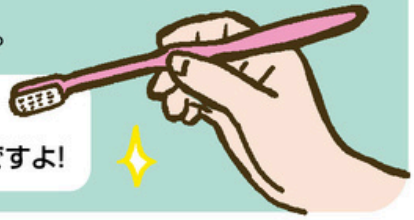
１１月の保健目標

寒さに負けない体力をつけよう

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、
力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液が
たくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。





唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、
かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、
むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、
むし歯などの早期発見・早期治療が
できます。



悪化してから治療するより、
通院期間も短くて済みます。

早めの治療と受診報告書提出のお願い

１学期の歯科健診後にお知らせを出してから、受診しましたと報告をしてくれた人は４人です。未受診の生徒には、再度治療のお勧めを配付します。早めの治療をお願いします。特に３年生は、受験期に痛まないように、今から治療しておきましょう。

※学校での健康診断はスクリーニング（病気の疑いを見つけ出すもの）です。病院受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

受診しましたら、受診報告書を学校へ提出してください。



第３回
アウトメディアチャレンジウィーク



３回目のアウトメディアチャレンジを11／23～11／25の3日間で実施します。2回目のアウトメディアチャレンジでは、１度目より家族で協力しながら取り組んでくれた方が増えました。「いつもより集中して学習に取り組むことができた」「家族一緒に行うことで、生活を見直すことができるし、家族のコミュニケーションにつながった」「日頃どれだけメディアに触れているかを認識でき、改善したいと思った」という前向きな意見がたくさん出ました。自分に合ったコース（前回よりパワーアップできるとさらによいと思います）を選択し、しっかり取り組めるといいですね！

☑こころの疲れをチェック！

最近、シンドイと感じていませんか？

体やこころが急に成長する思春期は、周囲と比べて「自分はダメだ…」と落ち込む、急にやる気がでなくなるなど、こころが不安定になりがちです。

そんなときは、こころの疲れ度をチェック！

こころのSOSを受け止め、自分をケアしてあげましょう。



- ☑ ちょっとしたことでイライラする。
- ☑ やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ☑ ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて…」と思う。
- ☑ 集中力が続かない。
- ☑ 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- ☑ 頭痛や腹痛が続く。
- ☑ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ☑ 休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- ☑ 外出したくない・学校に行きたくない。
- ☑ 最近、笑っていない。



いつもの自分と違う状態が続いていたら、注意が必要です！　家族や担任の先生、養護教諭など、信頼できる人に話してみましょう。