

保っどステーション 11月

令和7年11月12日

浅野川中学校

保健室



11月の保健目標

歯を大切にしよう

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の澄んだ秋空とやわらかい日差しの下で、紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気を付けてみましょう。

11月の保健行事

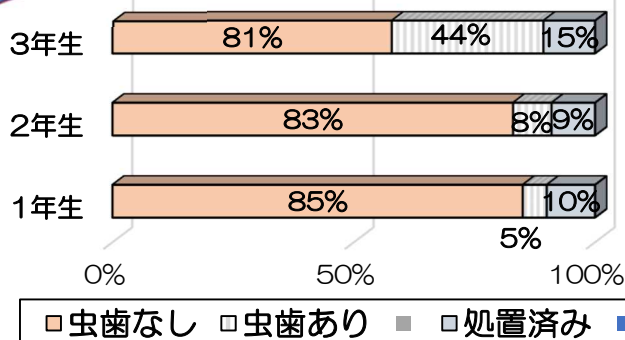
28日（金）歯科保健指導（1年）

歯科衛生士の方による講話です

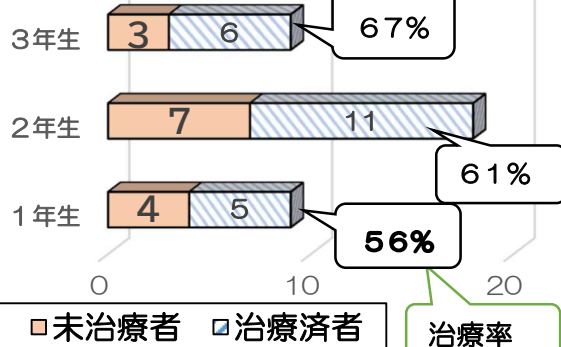


～ 浅中生の歯の様子 ～

R7 歯科検診結果



虫歯治療状況



・・・虫歯はもとより歯周病にも気をつけて！・・・

最近、むし歯よりも「歯垢（しこう）」や「歯石」等、歯ぐきの状態が悪い人が増えています。歯の健康を守るために、むし歯予防はもちろん、歯ぐきの健康にも気を配り、歯周病にならないよう努めていく必要があります。さらに、歯にはさまざまな働きがあります。人生を楽しく豊かにするために、歯は欠かせません。一生の付き合いをしていく歯を大切にしてください。



歯周病の自己チェックをしてみましょう！

歯周病の自己チェック

- ☐ 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
 - ☐ 口のおいが気になる。
 - ☐ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
 - ☐ 歯ぐきが赤い。
 - ☐ 歯ぐきがムズムズする。
 - ☐ 食べものが歯にはさまりやすい。
 - ☐ 歯が長くなってきた。
 - ☐ 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。



カゼを引いている人が増えてきました～



気温が低くなっていくこの時期に風邪をひく人が増えてきます。かぜの症状で保健室に来室した人たちに、どんなふうにしていたかを聞いたところ...

夜ふかしをしてしまった

- ・ゲームをしていたり、宿題にとりかかるのが遅かったりで、寝たのが夜 12 時過ぎ。

体を冷やしてしまった

- ・服装の調節ができず寒かった。
- ・寒いところに長くいた。
- ・汗をかいたままにしていた。

心や身体が疲れていた

- ・練習や遠征の試合・塾や模試の勉強が続き、休養する時間がなかった。

風邪症状のある人は



そこで、**かぜ対策** としては...

その1 **体を冷やさない・夜ふかしをしない・心身の疲れをとる**など工夫する。

その2 **‘手洗い’ と ‘うがい’ の徹底で**かぜのウイルスを体に入れない。

その3 **体調が変だと感じたらすぐに検温、早めの手当【保温と休養】**で重症化を防ぐ。



11月7日(金)に1・2年生の運動部部員対象に

健康教育研修会 ～姿勢とケガ予防～ を開催しました！

講師 金沢星稜大学人間科学部スポーツ健康科 大森 重宜 教授



演習にて正しい姿勢のとりかた、正しい姿勢での歩き方について学びました。
講義のなかでは正しい姿勢を取ることは、成績アップ・ライフパフォーマンスを上げることにつながるということ、競技力を向上させる為には、練習を反復することが重要とお話がありましたね。

白樺の木のようにまっすぐ立つ 白樺のポーズ にチャレンジしよう！！

かかとをくっつけて、足先を 60 度広げる