

ほけんだより 11月



美里町立美里中学校
保健室
令和6年11月1日発行

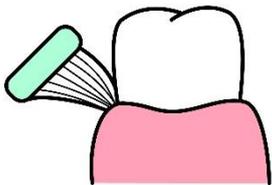
体育祭が無事に終了し、あと少しで合唱コンクールですね。朝晩と昼間の気温差がとても大きくなっています。体育館いっぱいみなさんの歌声を響かせるために、体調管理に気をつけましょう。また、家に帰ったら手洗いうがいをして病気に負けない体づくりをしましょう。



11月8日は「いい歯」の日

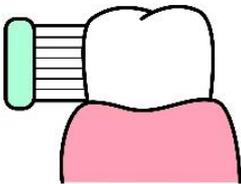
ブラッシング法は、実はこんなにある！

バス法



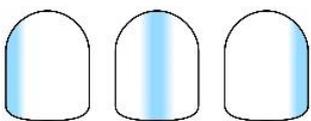
歯ブラシを歯と歯ぐきの付け根あたりに45度の角度で当てる。歯と歯ぐきの間の歯周ポケットの汚れ（プラーク）を落とすことが目的。歯周病予防にも効果的。あまり強い力を入れすぎずに歯ぐきをマッサージするイメージで行いましょう。

スクラッピング法



基本的なみがき方。歯ブラシを歯と歯ぐきに直角に当てて、小刻みに動かします。

縦みがき法



縦みがきは、歯ブラシを縦にして歯をみがくようにしてブラッシングする。スクラッピング法では、落とせない歯の両脇の汚れを落とすことに適している。1本1本丁寧にみがくことで、歯と歯に起こるむし歯予防や歯周病の予防に役立ちます。

むし歯治療率 100%まであと少し!!

美里中学校では、むし歯治療率 100%を目指しています。10月25日現在 **75%** の治療が終わりました。通院中のみなさんは、治療が終了したら「治療勧告書」の提出をお願いします。

むし歯がなかったみなさんも定期的に歯科医院を受診しましょう。歯石と歯垢を取り除いて健康的な歯を持続させることができます。

生活習慣に関するお話をしました

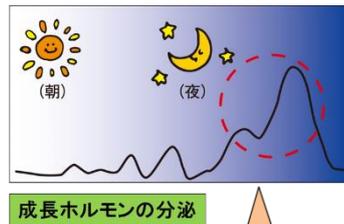
10月16日から10月31日の期間、栄養教諭の木島と共に、生活習慣に関する指導を実施しました。保健に関する分野では「睡眠」をテーマに、アンケート結果からわかった各クラスの現状、睡眠の役割について伝えました。中学生は8～10時間睡眠が必要と言われています。8時間寝るためには、何時に寝たらいいかをそれぞれ考え目標をたてました。

保健室来室者の多くは、睡眠時間が不足している生徒が多いです。ご家庭でも十分な睡眠時間を確保できるよう、声かけをお願いいたします。

睡眠の役割①記憶の整理

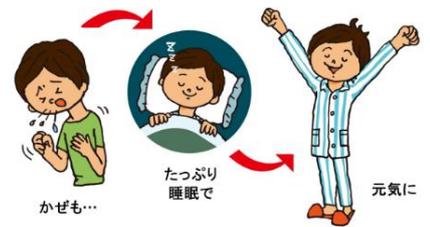


睡眠の役割② 成長ホルモンの分泌



睡眠の最初の3時間が大切

睡眠の役割③免疫力UP



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

