

# ほけんだより 12月



学校のHPにも掲載しています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和5年12月21日発行

今年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？元気に過ごせた人も、ちょっと元気の出なかった人も冬休みはのんびり過ごして、しっかりパワーをためましょう。そして新たな気持ちで新年を迎えられるといいですね。

明日から冬休みが始まります。食べ過ぎ、夜更かし、ゴロゴロ色々な誘惑に負けず充実した16日間にしてください。3学期元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 冬休みの過ごし方

い

### 冬休みも！感染症予防をしよう

外出後は必ず、手洗いうがいをしましょう。  
マスクも自己判断で、着脱しましょう。



ゆ

### 湯船につかろう

お風呂にゆっくり入って、冷えた体を温めましょう。  
体が温まると疲れがとれやすくなります。



や

### やり過ぎ注意

スマホやゲーム機は使用時間を決めて使いましょう。



す

### 水分補給をしよう

冬は空気が乾燥しています。「のど渴いていないし・・・」と書いていても、意識して水分をとるようにしましょう。



み

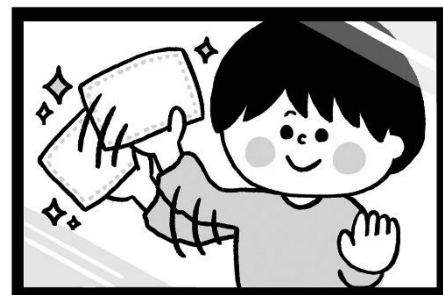
### 乱さない生活リズム

一度崩れてしまうと元に戻すのは大変です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、学校がある時と同じ生活リズムをキープしましょう。



## 大掃除しよう！

年末といえば、大掃除。「めんどくさいな～」と書いていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（写真？お金？）が見つかるかも！？



一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。



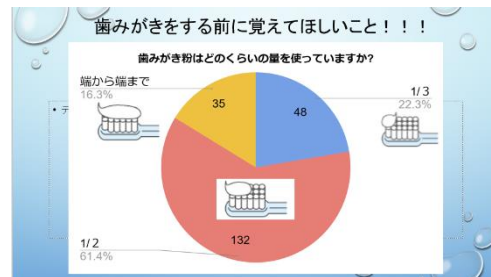
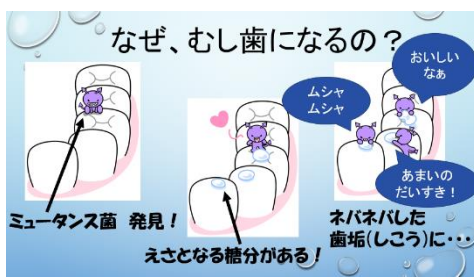
# 正しく歯をみがこう！



12月15日（金）生徒会朝会で保健委員会の発表がありました。

保健委員会では「歯みがきキャンペーン」を企画して、給食後の歯みがきする生徒を増やしています。10月に第1回、11月に第2回を行い、歯みがきする生徒がどんどん増えてきています。そのような中で「歯みがきの仕方」について改めて考え、よりよい歯みがきの方法について伝えました。

最後に保健委員会の委員長から、今学期最後の歯みがきキャンペーンについて説明がありました。美里中生全員が歯みがきを行うことを目標としています。第2回よりどのくらいの生徒が歯みがきをするようになったか私も楽しみです。結果については、後日お知らせいたします。



発表に使った資料の一部です。右側の資料は、全校生徒のアンケート結果です。



発表の様子です。保健委員会を3つのグループに分けて発表しました。



## むしば治療率100%達成！



1学期の歯科健診の結果、むし歯の治療が必要だった生徒の治療がすべて終了しました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。引き続き、むし歯にならないよう家庭でも学校でも歯みがきを続けていきましょう。

しかし、むし歯以外の歯科の医療機関受診、眼科耳鼻科内科はまだすべての生徒の治療は終わっていません。再度「結果のお知らせ」を本日、配布しました。すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出していただければと思います。冬休みも治療のチャンスです。今年のうちを受診し、スッキリとした気持ちで新年を迎えましょう。

