

# ほけんだより



美里町立美里中学校  
保健室  
令和6年12月23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？  
来年はどうな1年にしたいですか？新年に向けて、部屋の片づけ、勉強、家の手伝いなどをして、  
新たな気持ちで3学期に備えてください。

健康第一です。充実した14日間の冬休みを過ごしてください。そして、1月8日に元気なみなさんの姿にお会いできるのを楽しみにしております。



## 冬休みも規則正しい生活&感染予防をしよう



### ①早寝早起きをしよう

学校がある日と同じリズムで生活  
しましょう。  
特に起きる時間を変えないこと  
が大切です。



### ②バランスのよい食事をとろう

1日3食食べて、エネルギーを  
補給しよう！  
クリスマス、お正月と楽しい  
冬休みです。食べ過ぎには注意しましょう。



### ③体を動かそう

ストレッチや家の周りを散歩する  
など1日の中で体を動かす時間を  
作りましょう。  
受験勉強の気分転換にもおススメです。



### ④石けんで手洗いをしよう

帰宅後に手を洗っていますか？  
冬休みを元気に過ごすためにも  
欠かさず手洗いをしましょう。



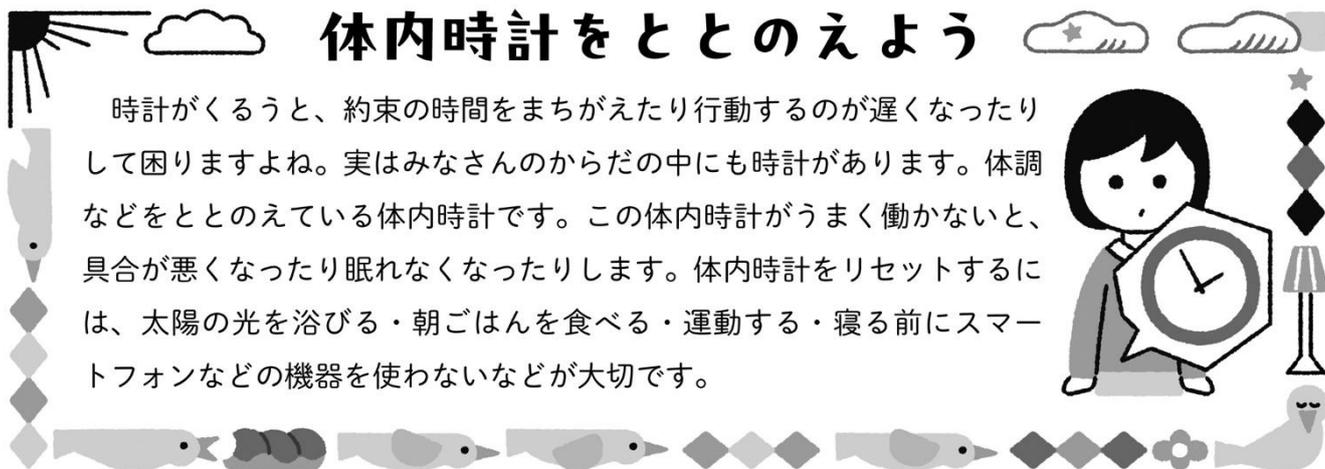
### ⑤部屋の換気をしよう

空気の入替えを行いましょ。う。  
対角線にある窓やドアを開けて  
空気の流れをつくりましょ。う。



## 体内時計をととのえよう

時計がくるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。





# 正しく歯をみがこう



12月13日（金）に生徒会朝会で保健委員会の発表がありました。

3年生が簡単なクイズを出した後、1・2年生が大きな模型を使用しながら正しい歯のみがき方について説明しました。前歯、奥歯、歯ぐきに近い歯の根本の部分それぞれにあったみがき方をすることできれいにみがくことができます。また歯ブラシの適切な交換時期についても触れ、学校で使用している歯ブラシの確認も行いました。朝会で学んだことを家庭の歯みがきでも活用してもらいたいと思います。



## 歯みがきキャンペーン結果

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。第1回は「歯と口の健康週間」に合わせて実施、第2回は「いい歯の日」に合わせて実施しました。

第1回では、学校全体で歯ブラシを持ってきている人 98.1%、歯みがきをした人は 94.7%という結果でした。第2回では、学校全体で歯ブラシを持ってきている人は 98.7%、歯みがきをした人は 96.0%という結果になりました。学校全体で歯みがきする生徒が増えてきています。

第3回は12月16日から20日まで実施しました。今回、学校全体で歯ブラシを持ってきている人は **99.6%(+0.9%)**、歯みがきをした人は **98.7%(+2.7%)**という結果でした。

100%まであと少しです！！1月にも歯みがきキャンペーンを実施します。学校全体で歯みがき100%達成しましょう。



### 薬の正しい 飲み方



薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む

【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む（「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）

【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです！