



木々の葉っぱが黄色や赤に色づいてきました。朝や夜の気温もグッと下がってきて秋の深まりを感じますね。寒くなって空気が乾燥してくると気になるのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。いつものように運動・栄養・休養（睡眠）を心がけて、感染症に負けない体づくりをしましょう。

学校保健委員会を開催しました

10月24日（金）に、学校保健委員会を開催しました。学校医の富田先生、学校歯科医の深町先生、学校薬剤師の林先生をお招きし、美里中学校の健康づくりについて研究協議をおこないました。保護者の方にもご参加していただき、充実した時間となりました。



学校歯科医の深町先生には「よく噛んで健康づくり」という題材で講話をしていただきました。以下の4点についてイラストや動画を用いながら、わかりやすく教えていただきました。

- ①時代の変化によって、食事時間噛む回数が減ってきていること
- ②1口30回以上噛む「噛みんぐ30」、80歳までに20本歯を残そう「8020運動」
- ③よく噛むことで起きる8大効果「ひみこのはがいーぜ」 <https://x.gd/5vt31>
- ④おやつ（間食）の目安は200cal

また、保護者から「歯医者への通院のおすすめの頻度は？」という質問がでました。「半年に1回をおすすめします」とのことでした。生え始めたばかりの永久歯は、ようじゃくえいきゅうし幼若永久歯と呼ばれむし歯になりやすいそうです。中学生もこの時期に該当するため、むし歯がなくても定期的な通院をお願いいたします。

今年は、生徒代表として生徒会保健委員会の3年生4名が発表してくれました。保健委員会で最も力を入れて取り組んでいる「歯みがきキャンペーン」について、堂々と自分たちの言葉で説明してくれました。11/10（月）～13日（木）の期間に今年度3回目の歯みがきキャンペーンを実施します。委員長のまとめとして、「前期保健委員会の思いを受け継ぎ、後期保健委員会で『学校全体での歯みがき100%を達成』します」と述べていました。

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 **71.2%**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「治療報告書」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15日から11月7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ています。事前に全校で実施した生活習慣に関するアンケートをもとに、指導内容を決定しました。栄養教諭からは朝食について、養護教諭からは睡眠・メディアと視力について伝えました。

朝ご飯を食べる効果や主食・主菜・副菜をそろえた朝ご飯について考えました。また、睡眠の役割やメディアの使用時間や適切な距離についてもクラスごとに考えました。指導後に生徒一人一人が下記にあるような目標をたてました。11月に振り返りを行います。お子さんがどんな目標をたてたのか、ぜひ聞いてみてください。



【栄養の事】
僕は 毎日朝ごはんを食べている である
～毎朝の～
・副菜菜のたのみにがんばりましたか？
はい ーどんな事ができた？
いいえ ーどうしたらできる？

3年生の生徒の目標です。

【栄養の事】毎日朝ごはんに副菜を+1品することができる

【保健の事】休日も夜更かしせず、8時間寝ることができる

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!

