

# Smile on 12月

2023. 12. 12 三崎中学校

受賞おめでとう!

石川県よい歯の学校運動 優良校

珠洲市よい歯の少年少女 3年生 8名

表彰状

11月の生徒集会で表彰式がありました。今年度、石川県よい歯の学校運動で優良校に選ばれ、生徒へ賞状が手渡されました。この賞状は、小さい頃からの歯みがき習慣や食生活などの健康行動の積み重ねが今に繋がっていると思います。これからも、自分はもちろん、家族と一緒に歯と口の健康を大事にしてほしいです。



ちなみに、歯みがきは咳や風邪の予防になると知っていましたか?冬の寒い季節、「乾燥」と聞くと「肌」をイメージする人が多いと思いますが、口の中も乾燥します。歯みがきはうがいと一緒に乾燥予防にもなりますし、口の中の病原菌やウイルスを外に出してくれます。歯みがきとともに、寒い日こそ元気に過ごせるような行動をしていきましょう!

## 今月のほけん目標 冬に多い病気の予防をしよう



寒くなる冬は、感染症に気をつけよう!今、気をつけたい感染症は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、咽頭結膜熱(プール熱)、溶連菌感染症です。これらの感染症は、**基本的な予防方法**で防ぐことができます!

そして、併せて確認してほしいのが、感染症の流行状況です。年末年始、人の往来が多くなります。石川県内、他県ではどのような感染が流行しているのかどのくらい拡大しているのかを確認しておく、有効な対策ができますね。

石川県内の感染症についての情報が見られます。→  
「石川県感染情報センター」



### 感染症予防方法

手洗い



マスク



うがい



空気の  
入れ替え



規則正しい  
生活



体力を付ける



栄養バランス  
の良い食事



体はもちろん、心の健康にも気を付けて!冬の寒さや秋冬の日照時間が関係して、気分が落ち込むことがあります。

**メンタルケア**は日常から大事なことです。今年1年、勉強や部活、学校行事など、たくさん頑張ったことを思い浮かべて自分をほめてあげましょう。3学期は気持ち改めて頑張れるよう、冬休みに心も体もゆっくりと休めてくださいね。



### メンタルケア

自分の時間を  
大事に



ストレス  
サインを知る



規則正しい  
生活



考え方の  
切り替え



相談する



受診する



11月、あさひこ教室で「姿勢について」学習しました。



猫背やふんぞり返った姿勢などの乱れた姿勢を続けていると、体や心の健康に、良くない影響を与えてしまいます。この内容を学習した後、全校のみんなにも良い姿勢を大事にしてほしい!と教室前の掲示板に授業の内容を自分なりにまとめてくれました!

今年が良い1年になりましたか?

それでは11年後の  
兔年まで...  
兔より



ぜひ、見に行ってくださいね