

# ほけんたより11月

R1. 11.7  
門前中  
NO.9

朝晩すっかり寒くなり、暖房器具が恋しい季節になってきました。

文化祭も終了し、3年生はいよいよ受検に向け、勉強に励んでいく時期ですね。これから、かぜやインフルエンザの本格的なシーズンになります。自分のからだは自分で管理するもの。おかしいと思ったら、早く寝る。うがい、手洗いを忘れない。など自分でできることはしっかりして、体調を整えましょう。



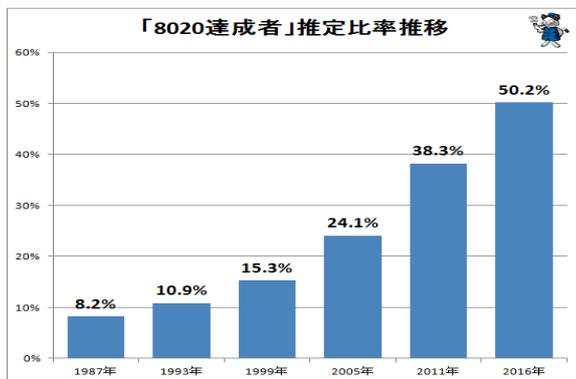
## 11月8日は「いい歯の日」



11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日からはじまる「歯と口の健康週間」が有名ですが一年にもう一度、歯と口のことをよく考えてもらうためにつくられました。

## ★目指せ！「8020」！！★

「8020運動」を知っていますか？80歳になっても、20本以上自分の歯を残そう！！という運動です。達成するためには、子どものころから健康的な生活習慣を身につけ、毎日の歯のケアを継続していくことが大事です。



### 「8020」達成率

1988	7.6%	2005	21.1%
2007	25.0%	2017	51.2%

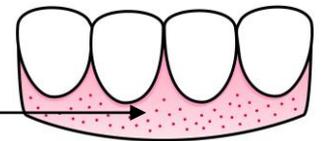
この運動が始まったころはひとけただった達成率が今は50%を超えています

### ＜中学生の時期に気をつけること＞

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化で、歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎がおきやすい時期です。歯みがきの時に、歯ぐきもチェックしましょう。

### 【健康な歯ぐき】

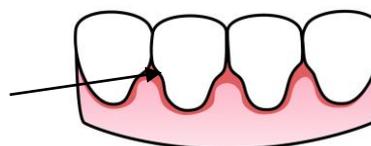
- 歯ぐきの色： 薄いピンク色
- 歯ぐきのかたち： 歯間部にしっかりと入り、三角形で引きしまっている。



### 【歯肉炎】（歯ぐきに炎症が起きた場合）

歯と歯ぐきの境目に歯垢が付き、歯垢の中の細菌が出す毒素により炎症が起き、歯ぐきが赤く腫れてきます。そのために歯周ポケットと呼ばれる溝ができ、ますます歯垢がたまりやすくなります。

- 歯ぐきの色： 赤い
- 歯ぐきのかたち： 歯間部は丸くぶよぶよしている



思春期は、歯ぐきのトラブルと並び、むし歯になりやすい時期でもあります。間食の増加や不規則な食事、外食時の飲食などむし歯のリスクが高くなってしまいます。むし歯の原因となる歯垢を歯みがきで、しっかりと取り除くことが大切です。



# ★残食調査の結果より★



10月7日(月)～11日(金)の5日間、生活健康委員会で、給食の残食調査を行いました。  
その結果をお知らせします。

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
残食	500g	0g	150g	400g	500g
献立	ごはん・ふりかけ おでん風煮 野菜のごまあえ	ごはん・みそ汁 豚肉のみそ焼き 小松菜の炒め煮	ごはん 八宝菜・果物 焼きビーフン	コッペパン 焼きそば とうふスープ	ごはん 親子煮 大学いも

一番残食量が少なかったのが8日で、0でした。豚肉のみそ焼きでごはんがすすんだようです。給食は、中学生が必要な栄養を考えて献立をたてて調理しており、栄養バランスはばっちりです。その給食を残すということは、せっかくのバランスの良い食事を自分で拒否しているようなものです。きらいな物は少なく、好きな物だけ多く食べる、ということがないように、バランスよく食べるようにしましょう。自分のからだは自分でつくることができます。人に言われてではなく自分で健康づくりができるようになれるといいですね。

## ことばの ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

### ひやかしたり



### からかったり



### 悪口や 陰口を言ったり



### おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

### ほめたり



### 元気づけたり



### 感謝したり



### 心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もありますね