



# Health News

2021年11月11日  
小木中学校  
保健だより No.14

文化祭が終わりました。全校生徒がそれぞれ力を発揮したステキな文化祭でしたね。一つの大きな行事が終わり、疲れが出てくる時期です。体調を崩さないように、自分で自分の体調管理を心がけましょう。

## <11月の保健行事予定>

15日(月)～19日(金) 生活リズムチェック  
22日(月)～26日(金) 姿勢自己チェック



歯みがき教室の様子

## 11月8日は、いい歯の日

# むし歯の治療、あと〇人

まだ受診していない人は  
早めに受診しましょう。

むし歯の治療が  
終わっていない人

1年生 1人

2年生 0人

3年生 1人

合計 2人

あなたは  
大丈夫?



### お口の チェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう!

## 歯みがき教室が開催されました



11月9日(火)に1年生と3年生を対象に歯みがき教室が開催されました。講師は、歯科衛生士 小下美子先生です。(2年生は昨年度実施) 歯垢の染め出しを行い、自分のみがき残しの部分を確認し、歯のみがき方を学びました。気づいたことやこれから気をつけたいこと等感想の一部を紹介します。

自分では歯の裏もみができていたつもりだけど、プラークはとれていなかったの、〇〇さんの言っていたようなみがき方でみがこうと思いました。前歯は、ある程度はとることが出来たので良かったです。鉛筆持ちで歯をみがいたほうが良いということを忘れていたので、忘れないようにしたいです。



- ・今日、歯垢がたくさんあったところにいつも意識しながら歯みがきをする。
- ・歯をみがく位置が変わったら歯ブラシの方向も変えて工夫する。
- ・歯ブラシの持ち方に気をつけてやさしくみがく。

今日染め出しをしてみて、自分では上手くみがけているつもりでもみがき残しが多くあった。今日汚れていたところを見て、歯ブラシの角度、向き、力加減に気をつけて工夫してきれいにみがきたい。

保健委員会の活動として行います。授業中の自分の姿勢をチェックしましょう。

# よい姿勢は ペッタン、ピン、グー



背骨を**ピン**と伸ばす

机と体の間、イスと体の間は**グー**が入る分だけあける

足を床に**ペッタン**とつける

- ### よい姿勢で生活すると
- 1 脳の働きがよくなる
  - 2 背すじが伸びる→背が高くなる
  - 3 筋力が保てる
  - 4 内臓の働きを圧迫しない
  - 5 字がきれいに整う

## こんな人はいませんか？

- イスをゆらす (Rocking the chair)
- 前かがみ (Slumped posture)
- 目とノートの距離が近い (Close distance to notebook)
- ほおづえ (Propping up on elbows)
- 足ぶらぶら (Dangling feet)
- イスに浅く座り、背もたれに寄りかかっている (Shallow sitting, leaning on backrest)

# 生活リズムチェックが始まります

11月15日(月)～19日(金)の5日間、生活リズムチェックを行います。

10月に実施した「睡眠学習会」で学んだことを活かし、目標を立て、実践しましょう。

睡眠だけでなく、普段のテレビ・ゲーム・スマホの時間も、「わが家の約束」が守れているかを含めてチェックしてください。この期間は特に意識して規則正しい生活を心がけましょう。

## 目標を立てる時に、意識しよう!!

睡眠時間・・・睡眠学習会では睡眠の目安として、12～13歳は9～11時間、14～15歳は8～10時間と提示されていましたね。それを参考に目標を立てましょう。

テレビ・ゲーム・インターネットの時間・・・「わが家の約束」では何分までにしましたか？

### 生活リズムチェック 11月

健康な生活を送るために、生活リズムは大切です。自分の目標を決めて、5日間達成できるように頑張ります。11月15日～19日の5日間、自分の生活の様子を記入して、振り返りを書いてください。保護者の方にも見てもらい、一言記入してもらってください。11月22日(月)の朝提出しましょう。(保健委員)

11月	自分の目標	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
起床時刻	:	:	:	:	:	:
就寝時刻	:	:	:	:	:	:
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
勉強開始時刻	:	:	:	:	:	:
テレビ・ゲーム・インターネット等の時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝食	例を食べたか記入しましょう。 例)ごはん、みそ汁、味噌汁、お粥、パン、ヨーグルト、果物、お茶、お水、(お酒)など					

目標達成できたのは何日？

目標を達成した日数

目標達成できなかったのは何日？

目標に記入しましょう。

特に頑張る項目を決める

自分の振り返り(良い点・改善点)

保護者の方から