



Health News

2020年12月2日
小木中学校
保健だより No.14

12月の保健目標 冬の健康管理について考えよう

12月に入り、今年も残り一か月になりました。また、気温も低くなり、寒さを感じる季節になってきました。感染症予防に気をつけ、元気に過ごしましょう。



12月保健行事予定

3日(木)～ 健康相談(全学年)

昼休みに保健室で一人ずつ行います。
全員に実施します。

お知らせ 「My Health」について

「My Health」を配付します。P8の身長と体重のグラフを作成してください。

9月の身長と体重を保護者の方に見てもらい、学校に提出してください。(1・2年生はP8の9月の部分に保護者印を押してもらってください。)

コロナに負けない!

保健委員会による正しいマスクのつけ方の説明



すき間ができないようにします

正しいマスクのつけ方を実演しました。また、間違ったマスクのつけ方(鼻が出ている、あごが出ている等)やマスクの外し方についても説明しました。感染症予防のため、正しくマスクをつけましょう!

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度

☹️ … よくある

😊 … ときどき

😊 … まれに

※無症状の場合を除く

歯みがき教室



11月13日（金）に1年生を対象に、能登町健康福祉課「歯みがき教室」が開催されました。講師の先生は、歯科衛生士 小下美子さんです。以前、小木小学校の養護教諭をされていました。歯垢の染め出しを行い、自分の歯のみがき残しの部分を確認しました。また、歯のみがき方についても学びました。



染め出しをしたら、歯垢がたくさんついていて、おどろきました。今までちゃんとみがいていたつもりだったけど、きちんとみがけていないんだとわかりました。これからは、歯ブラシの入れ方や、毛先の使い方を工夫して、歯垢が残らないようにしようと思いました。私は、歯並びもよくないので、重なった部分などは、特に注意してみがこうと思いました。

1年 女子

～ワークシートの振り返りより～（一部抜粋）

自分は特に下の前歯の裏側に歯垢が残っていたのでそこに気をつけて、ていねいに歯をみがきたいです。歯垢がたまるとおし歯もできやすくなり、歯周病にもなりやすくなるので1本1本ていねいにみがいて健康な歯を保ち続けたいです。1年 女子

普通にただやるだけでは、歯垢は落ちないとわかったし、歯垢が残ったままだと病気になることもあるとわかったので、これからは実際にさっきやったようにしてみがいたり、自分の歯の状態に合わせて、歯ブラシを縦にしたり、円をかくように動かしたりと工夫して、歯の裏までしっかりとみがいて、歯垢を残さないようにみがきたいと思いました。

1年 男子

薬物乱用防止教室

11月27日（金）に2・3年生を対象に県政出前講座の「違法薬物乱用防止」をテーマに、石川県薬事衛生課の中田さんを講師に招き、薬物乱用防止教室が開催されました。

薬物乱用防止教室での話を聞いて、一生治らないということが印象に残りました。一度でも薬物をとってしまうと、脳自体が変化すると分かり、とても怖いなと思いました。自分では止められなくなることや、逮捕された人が「ありがとう」と言っていたことに衝撃を受けました。軽い気持ちや場の空気でするのは、やってはいけないと思いました。また、相談するところもあると知ったので、一人で悩まずに、相談できればいいです。

3年 女子

今日の薬物乱用防止教室で、改めてその恐ろしさについて学べた。薬物には良いものもあるが、間違った方法で服用してしまうと「乱用」になるのだと分かった。一度でも使うと、その後の人生が大きく変わってしまうということを心に留めておきたい。また、薬物をすすめられた時には、きっぱり断れるようにしなければならなかった。3年 女子



～感想より～（一部抜粋）

今回、一番学んだことは、興味本位で「一度だけ」という軽い気持ちですってはいけないことです。最近、有名人が、麻薬を使用して逮捕されたというニュースをよく聞くので、使ったり、所持したりするだけで、人生をガラッと変えてしまうのが、とても怖いと感じました。大人になって、いろんなことに疲れたりしても、絶対に、薬物に頼らず、間違わないようにしたいです。そして、もし周りに誘われても、ちゃんと断る勇気を持ちたいです。

3年 女子

