



令和5年11月7日 川口市立幸並中学校 保健室

11月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう



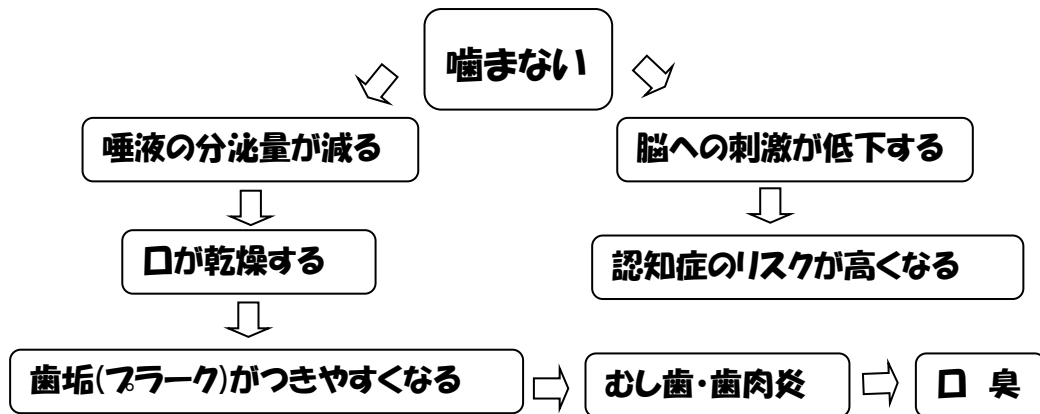
11月に入りました。例年と比べ、とても暖かい11月ですね。それでも朝晩と日中の気温差は大きく、体調管理の難しい季節です。

感染症の流行も例年とは異なり、インフルエンザによる学級閉鎖も多くの学校で行われているようです。睡眠時間の確保をはじめとした生活習慣の見直し、手洗い、換気等を実践し、健康な毎日を送りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

～みなさん、よく噛んでいますか？～

「よく噛んで食べましょう！」とよく言われます。よく噛むことは「消化を助け、体に良い」ということはほとんどの人が知っていると思います。では、「噛まないこと」は私たちの体にどのような影響があるのでしょうか？



★噛まないことは、脳を含む全身の健康に影響があることがわかります★

実践・噛みんぐ30 **ひとくち30回!**

もぐもぐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

難しいけれど健康効果はバツグンです。

秋の歯科健診を実施しました



コロナウイルスの流行でしばらくできなかった秋の歯科健診を数年ぶりに実施することができました。

今回は春の健診で何らかの異常が見つかった生徒を対象に行い、歯科校医の先生方に色々なアドバイスをいただきました。

歯科講話



テーマ「呼吸と歯のはなし」
講師 歯科衛生士 高地厚江 様

口呼吸が歯や口の健康に与える影響、鼻呼吸の大切さについて、わかりやすく、そして楽しい講話をしていただきました。

《生徒感想》

- 口呼吸は歯並びを悪くしたり、アレルギーを悪化させることがわかりました。今後は鼻呼吸を意識した生活を送りたいと思います。
- 舌をどの位置に置いているかによって歯並びが変わることに驚きました。また、口の筋肉を鍛えるために「あいうべ体操」をしようと思います。
- マスクをしていると口呼吸になりやすく健康に害があるので、必要ないときは積極的にマスクを外したいと思います。
- 一見関係なさそうなことが、健康に影響を与えていることに驚きました。今日教わった口の体操や舌の位置など、今後の生活に取り入れていきたいです。

歯みがきテスト実施中です！

配布日 11月2日（木） 提出締切 11月10日（金）
配布物 冊子「輝く歯で中学生活」
記録用紙
カラーテスター錠

「秋の歯科健診」「歯科講話」で多くのことを学びました。

みなさんの歯のみがき方は適切でしょうか？歯肉の状態はどうか？カラーテスターを使用した歯みがきテストを実施し、確認しましょう。

※歯科矯正中の人やアレルギー等で実施できない場合は記録用紙に理由を記入し、提出してください。