

ほけんだより11月

11月2日
三原中学校
保健室
No. 8

三原大運動会お疲れ様でした…!

28日の三原大運動会、本当にお疲れ様でした。きっと見えないところで辛い思いをしてきた人や、苦手に思いながらも練習に取り組んでいた人、それぞれがそれぞれの思いを抱えながらも、努力を続けてきたのだと思います。三原大運動会に向けて、3年生が中心となり、一所懸命頑張る皆さんの姿を支えるべき立場の私共、逆に支えられるばかり過ぎた日々でした。

当日の頑張りはもちろんのこと、あんなに気持ちが高めて、延期になっても投げやりにならないで頑張ってきた皆さんはほんとに、おめでとう。本当に感謝しました、ありがとう。

運動会が終わった今、気を張っていた部分や、一気に疲れが溜まる時期だと思えます。早めに寝たり、バランスの取れた食事を意識したりと、身体をいたわりながら生活して、風邪をひかない身体をつくっていきましょう!

視力検査、只今実施中…!

自分が思っている以上に、視力は突然下がったように感じます。自分の視力を確認して、パソコンや携帯などの画面を長時間見ないようにしたり、場合によっては眼鏡をつかったりするなど、自分の目を大切にできる生活を心掛けるきっかけになればと思います。
※結果は12月末の健康カードでお知らせします。

実施日時・対象学年
11月1日(木) 昼休み→1年生
11月2日(金) 昼休み→3年生
11月6日(火) 昼休み→2年生

※一人1分程度で終わります。

11月9日→いい空気の日

新鮮な空気が
頭をスッキリさせる!

細菌やウイルスを
外に出す!

湿気やにおいが
これる!

寒い日もできるだけ!

休み時間になったら
換気しよう

11月8日→いい歯の日

11月8日は「いい歯」の日! 皆さん、毎日丁寧に歯を磨いていますか? 6月に実施した歯科検診で「むし歯」「このままだとむし歯になりそうな歯」の診断を受けたい人は治療ができたか? 風邪は自然に治っていきますが、むし歯は自然に治りません。放っておけばお口がどんどん悪化していきます。治療がまだな人は早く治療に行きましょう。さて、今日はQ&A形式にして、歯の健康についてお伝えいたします。

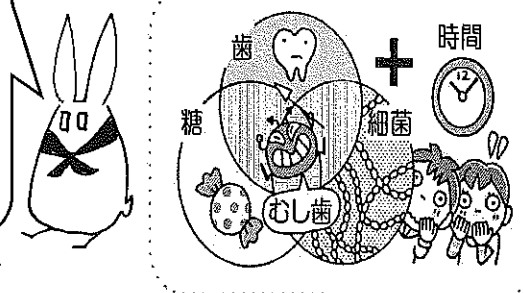
Q1 歯垢はうがいでとれますか?

A. 残念ながらとれません。
歯垢の中には、約300種類の細菌が、2億~3億もひしめいています。その細菌たちが、だ液で流されないようにねばねばしたものを出して歯に強力にくっつきます。これが歯垢の正体です。
食べかすはうがいで取れますが、歯垢は歯みがきでないと取れません…。



Q2 虫歯になりやすい人・なりにくい人って差はあるの?

A. あります。
虫歯は、歯+糖+細菌+時間の4つが合わさって発生します。歯の強さには個人差があるため、なりにくい人もいます。ですが、細菌のいない人や糖質を取っていない人はいないので、誰にでも虫歯になる危険性はあります。

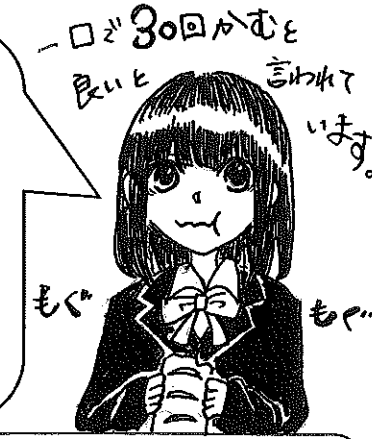


Q3 だ液が大事って…どういうこと?

A. だ液は口の中を清潔にするためにたくさんの働きをしています!

- ① 口の中をうるおして保護する作用
- ② 消化を助ける作用
- ③ 口の中で食べ物の固まり、まとまりを作る作用
- ④ 不要なもの(細菌や食べかす)を薄めて洗い流す作用
- ⑤ 歯にバリアをはって保護する作用

だ液をたくさん出すためにも、よくかんで食べましょう!



歯を守るためには、歯みがきは必須です!!!
溝や歯肉、歯と歯の間や、歯と歯茎の間を意識しながら歯を磨きましょう!