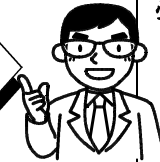




11月の保健目標
薬物乱用防止について
考えよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。発熱、だるい、咳など、体調を崩す人もやや増えてきました。インフルエンザも心配です。特に3年生は、予防接種をしておくなど、できる限りの対策をしましょう。



～薬物乱用防止についての学習～

7月には、全校一斉に非行防止教室の中で学習しました。学年毎にもう一度学習します。1・2年生は学級活動等で、3年生は、保健体育で学習します。

2年生は11月30日に学校薬剤師の深澤先生より講和をいただきます。

未成年の酒・タバコがダメなのは言うまでもありませんが、病気を治す薬も正しく使わなければ、体に害を及ぼしとても危険です！！

薬を使用する時は、保護者の監督のもとに使用し、用法・用量を守りましょう。そして、薬は友達にあげたり、友達からもらったりしないでください。



感染症の季節に備えて**免疫力**を**高め**よう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに動き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ

免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。

入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

食事

- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→ 免疫細胞の動きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう

11月8日は いい歯の日



自分の歯のケアをしっかり行っていますか？
11月8日は「いい歯の日」！

一生使う自分の歯です。毎朝、鏡を見る時、髪の毛のチェックとともに、歯の汚れや歯肉のチェックを試みましょう。

第2回目の歯科健康診断を行います

11月17日（木） 午前中

今年度2回目の歯科健康診断を行います。

2回目は、要治療のお知らせが出ていて未治療の人、要治療ではないがC0（要観察歯）やG0（歯肉要観察）があった人(161人)を対象として行います。

対象者には担任の先生から後ほど連絡があります。

- 11月4日現在、全校では87人がむし歯未治療です。まずは今年中に受診しましょう。目指せ！玉中生むし歯0！！
- 治療済の用紙を手元に持っている人は、担任の先生に提出してください。



保護者の方へ

2回歯科健診の結果、要治療者へはピンク色の用紙でお知らせを配付します。今年中に受診して下さるようお願いいたします。

その方法で大丈夫？

いつもの歯みがきセルフチェック

11/8はいい歯の日。あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

チェックの目安も宿る！

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 ※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい
- 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後は鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている

あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が 9～10個 ★★★★★

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバッチリ。

チェックの数が 6～8個 ★★★★★

みがき残しはないですか？ 鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

チェックの数が 3～5個 ★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。

チェックの数が 0～2個 ★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に重要に！