



No.10 令和6年12月2日
行田市立忍中学校 保健室

2024年も残り1ヶ月となりました。期末テストが終わってほっとしている人がほとんどだと思います。みなさんにとって、今年
はどんな1年でしたか？これから冬休みに入りますが、クリスマスや年越しなどイベントが盛りだくさんです。冬休みを楽しく、
元気に過ごすためにも規則正しい生活習慣を心掛けて、3学期も元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。



もうすぐ冬休み！

健康に楽しく過ごすための合言葉



ふ くそうであたたかく

薄着をすると冷えによる腹痛や風邪をひきおこしやすいです。毎日天気
予報を確認し、**天気や気温に合わせて上手に重ね着**をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう

入浴には「**ストレス軽減**」「**睡眠の質アップ**」「**免疫力アップ**」などの効果
があります。シャワーだけでなく、湯船にゆっくりつかると効果アップです。

に っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家にひきこもってしまいがちです。**寒いと筋肉が縮こまっ
て硬くなる**ため、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりし
やすいです。適度に体を動かしましょう。**準備運動**は入念に！

ま ずは早起きから

休日は睡眠時間を増やすなどの「**寝だめ**」は**効果がありません**。
睡眠時間が足りていない人が多いです。生活リズムを保つため、
毎日**決まった時間に就寝・起床**をするよう心掛けましょう。



け んごう的な食生活を

「時間がない」「食欲がない」などといった理由から朝ごはんを食べない
生徒が一定数います。朝食を食べないと**集中力や記憶力が低下**するなど
悪い影響があります。**腹八分目**を心掛け、**1日3食**食べるようにしましょう。

な んでもかんでも投稿しない

いろんな人と繋がれるSNSは便利な一方で、**使い方を間違える
と思わぬトラブル**につながります。「SNSで知り合った人に会う」
「悪口を書き込む」「自分の写真をUPする」ことは避けましょう。

い つも手洗いを忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。手をぬれたままにしておくと雑菌が
付きやすくなるので、**清潔なハンカチ**もポケットに入れておきましょう。

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強を頑張る予定の人もいる
かもしれません。すべての基本となるのは**心身の健康**です。

3学期は**スキー学校や入試**などがあるので冬休み前のこの期間からしっかりと守
り、元気に過ごすことができるようにしましょう。



保護者の方へ

学校保健委員会の事前アンケートにご協力いただきありがとうございました。多くの保護者の方々がご参加
いただけること、大変嬉しく思います。後日、当日の様子を保健だよりに掲載いたします。

本校でも感染症が少しずつ流行し始めているので、ご自宅でも**感染症対策を強化**していただくとともに、お
子さんが**体調不良の時には無理をさせず**、自宅で療養するよう、ご協力をお願いいたします。

また、12月は保健体育の授業で持久走がありますので、ご自宅でも**早寝早起き朝ご飯などの基本的な生活
習慣を整える等の体調管理**をするよう、お子様にお伝えいただければと思います。

忍中学校 養護教諭

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

全国的にも**風邪**や**インフルエンザ**、**マイコプラズマ肺炎**などの感染症が徐々に増加しています。保健委員を中心に換気や手洗いうがい等の啓発をしていますが、各感染症の感染経路について改めて学び、感染症を未然に防ぐことができるようにしましょう。

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

歯科アンケートを実施しました！

11月8日「いい歯の日」の放送に向けて保健委員を中心に、全校対象の歯科アンケートを実施しました。10月時点の各クラスの実態となりますが、全体的に割合が増加傾向にあるという結果になりました。特に、「歯ブラシの毛先が広がっていない」人は、6月での実態調査と比較すると全クラスで割合が増加していることがわかりました。前回の調査と比較し、割合が増加しているクラスを発表します。

<歯みがきセットの持参率>

1年2組	94%→100%
2年3組	96%→100%
3年1組	93%→96%
3年3組	87%→100%

<歯ブラシの毛先が広がっていない生徒>

1年1組	76%→93%
1年2組	74%→90%
1年3組	69%→97%
2年1組	82%→93%
2年2組	85%→96%
2年3組	67%→96%
3年1組	76%→85%
3年2組	79%→86%
3年3組	77%→84%

<給食後歯みがきをしている生徒>

1年2組	83%→100%
1年3組	86%→93%
2年3組	93%→100%
3年1組	90%→96%
3年3組	87%→100%



2年保健委員 放送の様子



先日の歯科健診では、むし歯のある人は前回よりも少ない傾向にありました。日頃の学校・家庭での歯みがき習慣の成果だと思えます。しかし、磨き残しがある生徒や、**前歯の裏に歯石**のある生徒が多くみられました。鏡を見ながら歯みがきをすることで、**歯の汚れが取れているか確認**することができます。寝ている間はだ液の分泌が減少し、口内の細菌が増殖しやすいです。特に夜の歯みがきは鏡を見て磨くように心掛けましょう。

生徒保健委員会の活動

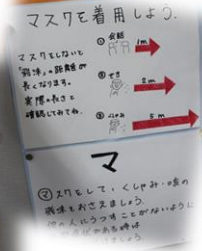
12月の学校保健委員会に向け、発表準備を進めています！

今月の保健委員は、掲示物作成、加湿器管理について、学校保健委員会の発表準備を行いました。加湿器は各クラス1台用意しました。感染症を予防するためにも、毎日の管理を頑張ってもらいたいです。



3年生

2年生



月ごとの掲示物を作成してもらいました。