



No.13 令和8年1月8日
行田市立忍中学校 保健室

あけましておめでとうございます。3学期がスタートしました。充実した冬休みを過ごすことができましたか？まだまだ寒い日が続くので、衣服やホッカイロをうまく使って体温調節をし、寒い冬を元気に過ごせるようにしましょう。また、1年生はスキー学校、2年生は職場体験、3年生は受験まであと約1か月となりました。感染症等により体調を崩さないように、手洗いうがい・手指消毒の徹底やマスクの着用、こまめな換気や加湿を心掛けましょう。

学校保健委員会を実施しました！

12月11日(木)の6時間目に、坂詰歯科・矯正歯科(学校歯科医)の松田敦至先生が来校し、令和7年度学校保健委員会を実施しました。今年度は『今日から変わる！むし歯ゼロ生活～歯磨き・定期通院でつくる未来のお口の健康～』をテーマに講演を行っていただきました。対面参加に加え、オンライン参加いただいた保護者の方々、大ありがとうございました。1年生は、この学校保健委員会をきっかけに、今まで以上に自分の歯に関心を持ち、毎日の歯磨き習慣を強化してほしいと思います。以下に当日の学校保健委員会の様子を紹介します。

★ 生徒保健委員会(1年生)による実態発表 ★



春に行ったアンケートから保健委員が考察し、パワーポイントにまとめて発表しました。忍中生は歯磨きを毎日3回以上している人が約7割でした。しかし、フロスの使用率や、歯磨きにかける時間が少ないでの、自宅では鏡を見て丁寧に磨き、歯磨き後はフロスを使ってみましょう。

★ 松田先生による講演会 ★

毎日の歯みがきや定期的な歯科受診の大切さを改めて考える貴重な機会となりました。松田先生、ありがとうございました。



歯の病気を予防する目的は、「①生活を守るため」「②健康を守るため」「③人間関係(印象)を守るため」の3つがあることを学びました。むし歯を放置すると、痛みや集中力の低下により、勉強や仕事、運動など日常生活に支障をきたします。また、歯周病は歯を支える骨が溶けてしまう病気で、一度進行すると元に戻すことができません。歯周病は口臭の原因になるだけでなく、早産との関係や、人にうつる可能性があることも教えていただきました。さらに、口の中を清潔に保つことは、第一印象にも大きく関わります。実際に、むし歯治療によって印象が良くなった身近な芸能人の例を通して、歯の健康が人間関係にも影響することを分かりやすく学ぶことができました。今回の講演を通して、毎日の歯みがきや定期的な歯科受診の大切さを改めて考える良い機会となりました。

1年生の感想紹介



歯周病になることで、口臭が酷くなったり、出産の影響にも大きくかかわってしまうことがわかつたので、これからは、食後には歯磨きだけでなく、デンタルフロスや歯医者さんにしっかり通うこと忘れないようにしたいです。



歯磨き粉は歯垢をなくすものではなく、歯磨きの後、効果を発揮するものだとわかり、とても驚きました。80歳でも20本以上の歯がきれいに保てるように、今のうちから自分の歯を大切にしておこうと思いました。

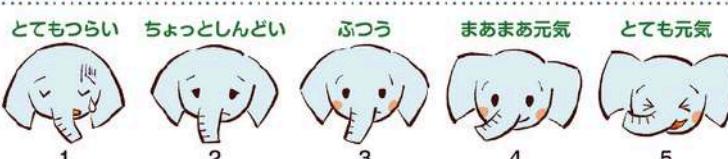
フッ化物洗口が始まりました！

11月のフッ化物練習会を経て、12月2日(火)よりフッ化物洗口液を使用したフッ化物洗口がスタートしました。12月は、3回フッ化物洗口を実施しました。今後も毎週火曜日、継続的に行い、きれいな歯を保ちましょう！



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



からだ

1



とてもつらい ちょっとしんどい ふつう まあまあ元気 とても元気

こころ

1

かなし

2

モヤモヤ

3

ふつう

4

たのしい

5

とてもしあわせ

からだとこころはつながっている

からだの調子がよくないと、こころも疲れやすくなります。反対に、気持ちが落ち込んでいると、からだの元気も低下しやすくなります。つまり、からだとこころは密接につながっているのです。

日々の工夫で元気に過ごそう

- ・よく寝る
 - ・バランスの良い食事をとる
 - ・適度な運動をする
 - ・相談して気持ちを話す
- 日々の生活でこれらのこと意識して過ごし、からだもこころも大切にしましょう。



受験が近づくと生活が不規則になりますが、心と体の調子を整えることが実力発揮につながります。規則正しい生活を心掛けましょう。また、勉強の合間にうまく休む方法を取り入れて、頭と体をリセットしましょう。以下にリフレッシュ方法を紹介しますので、参考にしてみてください。残り1か月間、頑張りましょう！

勉強の合間のリフレッシュ方法

・深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行きわたり、集中力が回復します。

・ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝が良くなっています。



・好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和などの様々な効能があります。

・飲み物を飲む

温かい飲み物は、リラックス効果があります。冷たい飲み物は、気分がシャキッとします。

<首・肩のストレッチ>

- ①背すじをのばして座る
- ②首をゆっくり右に倒す（10秒）
- ③左も同じ
- ④肩をすくめてストン ×3回

★ポイント★

- ・ゆっくり動かそう
- ・痛くなるまでやらない

保護者の皆様へ

先月は、学校保健委員会にご参会いただいた皆様、大変ありがとうございました。3学期が始まりましたが、まだまだ寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期となっています。また、まとめの時期で、心身ともに疲れが出やすくなります。お子さまの体調に変化が見られた際は、無理をさせないようお伝えください。今後もご家庭と学校で連携し、安心して学校生活を送れるよう見守っていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。