



令和4年 11月8日
川越中学校 保健室

文化祭が終わり、来週は期末テストですね。中間テストでは体調不良により、実力を最大限発揮できなかったと言う人や、保健室でテストを受ける人がいました。

いよいよ秋も終わり、寒くなってきました。みなさん体調はどうか？期末テストに向けて体調管理を改めてしっかり行い、最大限の実力を発揮しましょう！



○10月の保健室利用について○

10月の来室者数は**127人**(けが：44人、体調不良：83人)でした。1日に平均すると、1日あたり6.4人の来室があるのも現状です。

9月は157人(けが：69人、体調不良：88人)だったため、10月と比較して30人来室が減りました。その中でも、けがでの来室は25人減り、体調不良での来室は5人減りました。

体調不良で多かった来室理由

- ① 頭痛
- ② 腹痛
- ③ 気持ちが悪い、吐き気



けがで多かった来室理由

- ① 打撲
- ② 鼻血
- ③ すり傷・捻挫



最近冷える日が増え、みなさんから「寒い！」「鼻水が出る…」という声をよく聞くようになりました。1日の寒暖差が大きいこの季節は、体調を崩しやすくなります。

病気の予防には、生活リズムを整えることが基本です。

- ① **十分な睡眠のとれた早寝早起き**
- ② **栄養バランスの整った三食の食事**
- ③ **適度な運動**



この3つを改めて丁寧におこなっていきましょう。また、着るもので体温調節をしたり、温かい飲み物を飲んだりして体を冷やさないようにしましょう。

体調を崩しやすい11月は**一人一人が体調管理をしっかりと行い、寒さや感染症に負けない身体づくり**をしましょう！また、今年もインフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行すると言われています。引き続き、手洗い・うがい、手指の消毒、教室の換気などの感染対策も継続しましょう。

心の調子はどうですか

寒暖差の大きいこの時期は体の調子だけではなく、心の調子にも影響が現れやすい時期になります。寒くなってから何かイライラすることが増えた、落ち込みやすくなった等、いつもの自分と違う感じはありますか？

保健室でも、身体や心に関する相談を受けています。一人で抱え込まず、友達や家族、先生など相談しやすい人に一度、相談をしてみてくださいね。

11月8日、9日は何の日??



11月8日は11^イ8^ハで「いい歯の日」です。
しかし、実は8日だけではなく11月8、9日の2日間にも
記念日があります。何の日か分かりますか?
正解は11^イ8^イ9^ハで、「いい歯茎の日」です!



11月8日は「いい歯」の日

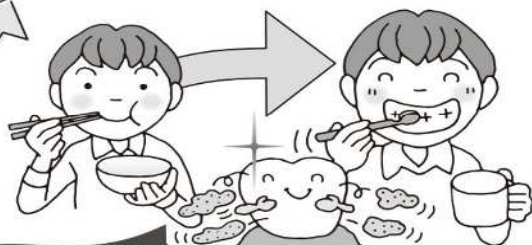
今日から
できる!



に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で
起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯
垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かし
ます。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐ
ため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす
「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚
れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



時々までみてもらえるので、むし歯などのトラブル
を早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯
垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

さらに、11月は8020推進月間です。8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

歯に関する記念日や取り組みが多い11月、生涯健康な歯を保てるように改めて歯を大切にしましょう。