

ほけんだより11月

令和3年11月1日(月) NO.8 宝泉中学校 保健室

だんだんと日が短くなり、冬が近づいているのかなと感じます。先生はついに、家のコタツを出しました！身体がまだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいや服装の工夫をして、これからの季節に備えましょう！宝泉五輪も終わり、気がつけば2学期も残り半分！後半戦もがんばりましょう！



* 11月・12月の保健行事と諸注意 *

11月21日(日)~25日(木)		第2回アウトメディアチャレンジ		
11月29日(月)~12月1日(水)		レッドリボン運動		
12月1日(水)		世界エイズデー		
12月2日 (木)	心肺蘇生法講習	2校時	2の1、2の2	日本赤十字社群馬支部の方に来ていただき、心肺蘇生法(胸骨圧迫など)の講習を行います。
		3校時	2の3、2の4	
		4校時	2の5、67組	
12月9日(木)		学校保健委員会		
12月10日 (金)	歯科保健指導	1~4校時	1年生	別紙案内を配布しました。歯ブラシを忘れずに持参してください。

11月8日は「いい歯の日」です！！



1学期の歯科検診から約半年がたちました。今のみなさんの口の中の様子はでしょうか。むし歯の治療は終わっていますか…？給食の後は、歯みがきをしていますか…？みなさんの永久歯は、これから一生使うもの！いつまでも楽しく食事ができるように、自分の歯を大切にしましょうね☺

☆☆よくかむと体に良いこといっぱい！！☆☆



むし歯や歯周病を防ぐ

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には、食べかすや細菌を洗い流す効果があります！



味覚の発達

「かむこと」=「味わうこと」
食べ物の形や固さを感じられて、味がよく分かります。



肥満の防止

よくかんで食べると、お腹がいっぱいと感じるのが早くなるので、食べ過ぎを防ぎます。



脳を刺激する

かむことで脳細胞を刺激し、脳に流れる血液の量が増えます。学習能力もアップします↑↑



消化を助ける

食べ物を細かくかみくだくことによって、胃や腸での消化を助け、胃腸の調子がよくなります♪

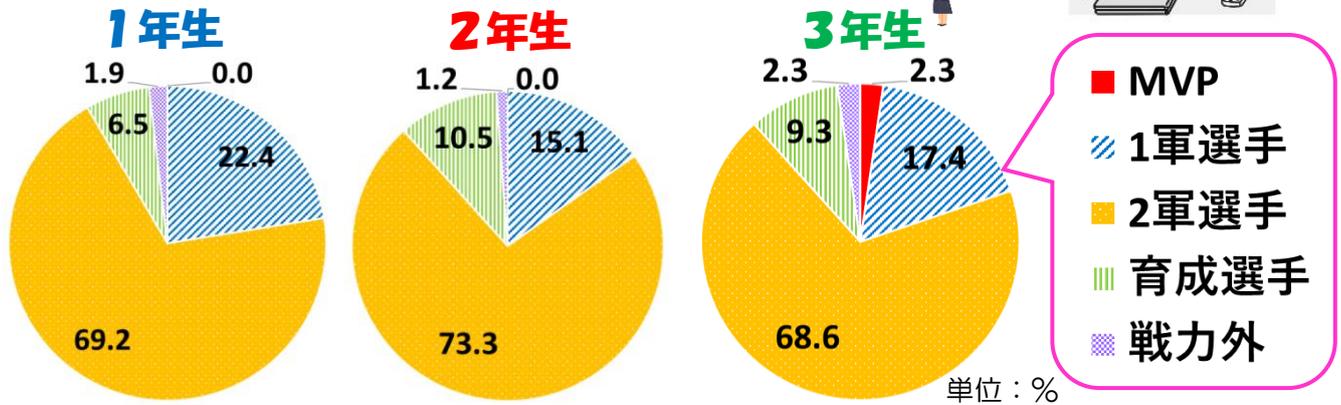
☆☆☆ よくかむために ☆☆☆

- ひとくち**30回**かむように意識しよう！
- 食事を飲み物で流し込まないようにしよう。
- おやつは、**かみごたえのあるもの**を選ぼう。
(せんべい、するめ、フランスパン、ナッツ類)

5日間のアウトメディアチャレンジを終えて

中間テスト前の5日間、アウトメディアチャレンジに挑戦してくれたみなさん、ご協力いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

第1回アウトメディアチャレンジの結果をお知らせします♪



感想を読んでもみると、多くの方が「学習中はノーメディア」「寝る1時間前からノーメディア」を意識して過ごせていました。そしてなんと！！3年生の2名がMVPを達成しました。お疲れさまでした。

生徒の皆さん、保護者の方の感想を紹介します♪

- 学習中は、同じ部屋にスマホを置かないようにしています。(3年女子)
- 受験に向けて1日の使用時間を減らせるようにしたい。(3年男子)
- 寝る前にメディアを使用しないようにしたら、前よりよく眠れるようになった。(2年男子)
- 記録してみると、けっこう長時間見ていたので、気がつきたいです。(2年女子)
- 家族との時間が増えて、弟といろいろな事をして遊びました。(1年男子)
- アウトメディアに家族も一緒に取り組み、良い機会ができました。(保護者)
- いつも以上に家事を手伝ってくれました。(保護者)
- アウトメディアを通して、家族の団らんや人とのつながりの時間を大切に。(保護者)

予告 第2回アウトメディアチャレンジを行います！！

期間：11月21日(日)～25日(木) 期末テスト前 5日間

第1回で毎日意識をして取り組めた人は、今回も継続し、さらに良い結果を目指してください。「チャレンジのことを忘れていた！」「利用時間のコントロールができなかった…」という人は、ぜひリベンジをしてください！！

◇寒くても、窓をあけて空気を入れかえを！！◇

<<閉めきった部屋のなかになると、こんなことが…>>



①二酸化炭素がふえる

②ウイルスや細菌がふえる



③チリ・ホコリがたまる

ベランダ側と廊下側の窓をあけて、空気の通り道をつくろう！



教室では、幅10～20センチを目安に、“常時”窓をあけるようにしましょう。真冬のどうしても寒い日は、30分に1回窓を全開にして空気を入れ換えよう！