

とほけんだより 11月

令和4年11月1日（火） NO.8 宝泉中学校 保健室

だんだんと日が短くなり、冬が近づいているなど感じます。身体がまだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいです。感染症も流行しやすい時期になってくるので、手洗い・うがいをしっかりしましょう。いずみ祭も終わり、気がつけば2学期も残り半分です。2学期後半も元気に過ごしましょう。



11月・12月の保健行事と諸注意

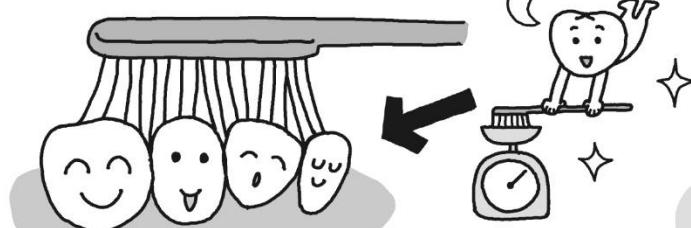
11月11日 (金)	歯科保健指導	1～4 校時	1年生	別紙案内を配布しました。歯ブラシ を忘れずに持参してください。
11月20日(日)～24日(木)			第2回アウトメディアチャレンジ	
11月29日(火)～12月1日(木)			レッドリボン運動	
12月1日(木)			世界エイズデー	
12月7日(水)			学校保健委員会	



11月8日は「いい歯の日」          

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



歯をみがくときは150～200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

✕ 力が弱すぎる場合



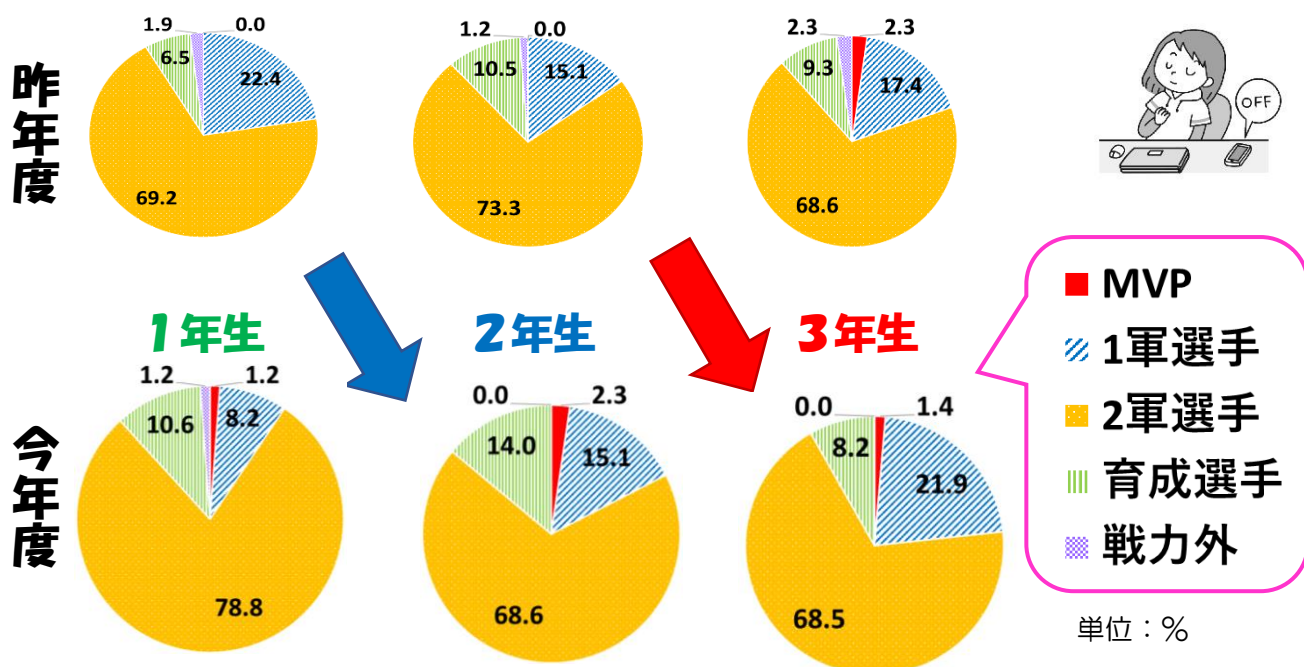
✕ 力が強すぎる場合



受診のすすめをもらっていて、まだ病院に行っていない人は、早めの受診をお願いします!

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。昨年度の結果と比較しながら、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、多くの人が「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。2・3年生は、今までの自分の結果を思い出ししながら、前回よりも良い点数を取るよう意識した人も多かったです。そして！！4名（1年生 1 名、2 年生 2 名、3 年生 1 名）が MVP を達成しました！素晴らしいです！！みなさんお疲れさまでした！

・・・生徒の皆さん、保護者の方の感想を紹介します・・・・・・・・・・・・・・・・

完璧にノーメディアは出来なかったが、いつもよりはノーメディアにできたのでとても良かったと思う。（1 年男子）

寝る 1 時間前に画面を見るとよく眠れないという話を聞いたので、寝る 1 時間前はメディアを使いませんでした。（3 年男子）

アウトメディアは勉強に集中して取り組むことができ、また睡眠の質も高めてくれて、朝、気持ちよく起きられました。時間にも余裕があり、良いことばかりでした。（2 年女子）

食後のテレビの時間をなくし、お皿洗いを行ってくれた。（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 20 日（日）～24 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！