

健やか



令和6年11月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

この秋は気温の高い日、低い日と乱高下していますが、朝晩は冷え込むようになってきました。少しずつ近づいてくる冬に備えて、準備していきましょう。衣服の調節と汗の始末がポイントです。

11月の保健行事



項目	日時	対象	備考
薬物乱用防止教室	6日(水)	全学年	講師：学校薬剤師 佐野先生
笠間元気 week	18日～22日	全学年(小中合同)	早寝早起き朝ごはん・歯みがき習慣向上
健康タイム	26日(火)	全学年(学年別)	薬物乱用防止について



笠間元気 week(笠間小中) 11/18(月)～11/22(金)

毎日の生活習慣を見直し、整えていきましょう!(11/19～21 生活チェック表実施) 今回は「歯みがき習慣」にスポットを当て、ブラッシングの仕方を、スライドや動画で確認していきます。

感染症情報

10月末日現在、本校でのインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の流行はありません。市内の状況も同様です。茨城県では、手足口病およびマイコプラズマ肺炎が高い水準で推移しており、注意が呼びかけられています。「のどの痛み」、「せき」等のかぜ症状がある場合には、マスクの着用、せきエチケットを心がけるよう、お願いします。手洗い・換気等に一層気を付けていきましょう。

寒くなり、空気が乾燥してくると感染症が広がりやすくなります。自分自身や家族のためにも、みんなで予防に努めることが効果的です。

感染症を予防しよう!

冬季は、インフルエンザやかぜ、胃腸炎などの感染症が広がりやすくなります。毎日の衛生習慣を見直し、予防していきましょう。

1 手洗い



2 せきエチケット

使ったティッシュはビニール袋に密閉!
かぜ症状があればマスクを着用。



3 部屋の換気



4 規則正しい生活

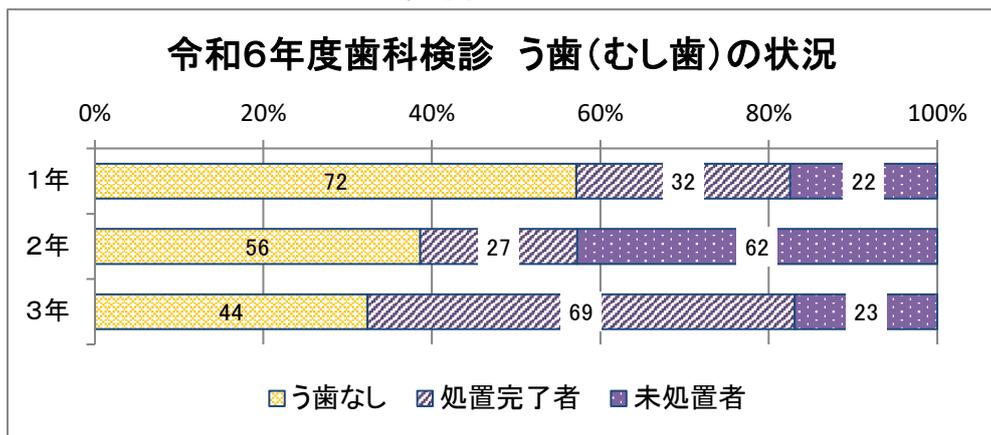


今年度の歯科検診結果から

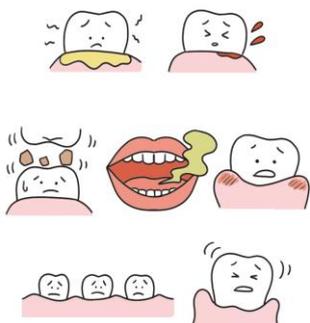


11月8日は「いい歯の日」

- ・ 2年生のむし歯未処置者の割合が高い。例年、中1から中2にかけて「むし歯未処置者」の割合が増加する傾向があるので注意が必要。
- ・ 3年生は、昨年度未処置者が多かったが、処置完了した生徒が多い。
- ・ 茨城県平均と比較すると、本校は「むし歯を経験する」生徒の割合が高い。



目標：「むし歯をつくらない」生活習慣にしていこう！



中学生も、歯肉炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周病になると、骨(歯槽骨)溶け出して歯がグラグラし、将来抜け落ちてしまうおそれがあります。むし歯予防と同じく、毎日の歯みがきや定期検診が大切です。



セルフケアとプロケアで健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう



9/27 がん教育講演会(1年生)

『がん』と聞いて、何をイメージしますか？

がんは、日本人の2人に1人が経験する病気です。がん体験をされた方のお話から、正しい知識を得る方法やコミュニケーションの大切さ、つらかったことやうれしかったこと、「あせらず、慌てず、あきらめないこと」などを学びました。

授業後のアンケートでは、8割以上の生徒が「がんについて、家族と話したい」と感じ、自分事として自他の健康について考えたことがわかりました。

日本のがん検診の受診率は、約4割ほどと言われています。定期的な検診で、自分の体に関心を向ける機会をつくることをお勧めします。