

ほけんだより

健やか

11月

令和7年11月4日
笠間市立笠間中学校
保健室

朝晩はずいぶん冷え込むようになってきました。登下校は防寒着を着て暖かくしたり、体育の時は動きやすくして汗の始末をしたり、こまめに衣服を調節して体調管理をしましょう。生活習慣の基本である、食事・睡眠・運動を見直して、冬に向けて丈夫な体をつくりましょう。

11月の保健行事

日程	行事	対象	内容等
18日(火)	健康タイム	全学年	1年：飲酒喫煙の害について 2年：医薬品の適正利用について 3年：薬物乱用防止について
17日～21日	笠間元気ウィーク	全学年	生活習慣向上キャンペーン

笠間元気week
(小中合同)

11/17(月)～11/21(金)

今年度2回目の実施です。保健委員会からは、「寝る時間(22時～23時までに就寝)」「寝る1時間前にはデジタル画面を見ないようにする」にスポットを当てて呼びかけをします。また、給食委員会による食習慣に関する放送が企画されています。いつもよりも少し意識して生活して、体調を整えていきましょう。

感染症情報

「今年はインフルエンザの流行が早い」との報道を目にするようになりました。10月末日現在、本校および市内小中学校での流行はまだ見られず、中央保健所管内はまだ注意報レベルではありませんが、近隣の市町村では流行が始まっています。(県感染症情報センターHPより)

予防接種を検討されている方は、接種後約2週間で効果が出始め、5か月程度続くと言われておりますので参考にしてください。経鼻接種(フルミスト)は鼻から吸うタイプの予防接種で、発症予防効果が高いと言われ注目されています。注射より費用は高いですが、1回の接種で済みます。詳しくは医療機関へお問い合わせください。

ストレッチで気分転換♪



寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

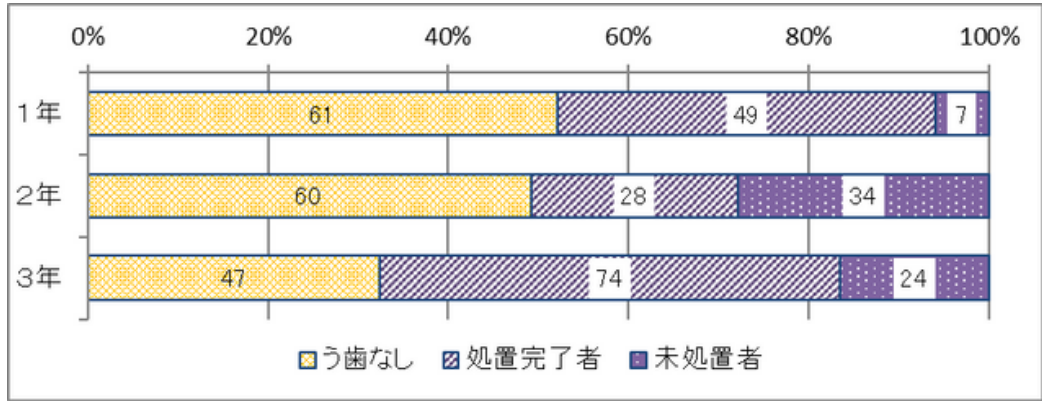
簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると心の緊張も解けやすくなります。

おすすめのストレッチ

腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



今年度の歯科検診結果から（笠間中）

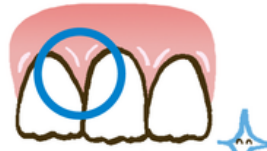


- ・ 2年生の、「むし歯未処置者」の割合が高い。例年、中1から中2にかけて増加する傾向があるため、注意が必要。（生活の変化、飲料や食習慣の変化、親の目が届かなくなる、等）
- ・ 3年生は、昨年度未処置者が多かったが、処置完了した生徒が多かった。
- ・ 歯肉炎・歯垢の要観察者は、全体の1～2割程度。毎日の歯みがきで歯垢を十分落とすと改善していくので、鏡を見て観察しましょう。
- ・ 茨城県平均と比較すると、本校生徒は、むし歯を経験する生徒が多い。「むし歯をつくらない」ことが課題。

あなたの歯肉は健康ですか？

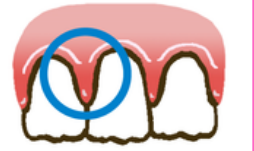
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ
いて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨ
している
- ④刺激により出血する

今月は、いい●●の日がたくさんあります。
元気で充実した、一か月にしましょう！

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

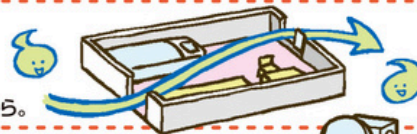
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。