

# ほけんだよりの11月

令和4年11月  
岩国市立岩国中学校



澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで紅葉を満喫するのに心地よい季節となりました。みなさんはいつ「秋になったな」と感じますか？ぼくは落ち葉が頭に落ちてきたときに実感します。

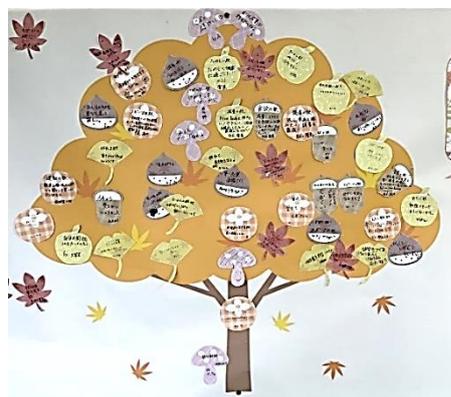
秋といえばスポーツの秋です。寒くなり体を動かすことが一層億劫になったり、また3年生のみなさんは部活を引退し、運動の機会が減ったりしていますが、寒くても体を動かし、免疫力をあげていきましょう。ぼくは免疫力をあげるために、サッカーをよくしています。体を動かすことで体が秋の寒さに適応するとともに、友達と楽しむことでリフレッシュできるからです。

これからも手洗い、うがい、マスクの着用や換気をするとともに、生活リズムを整えて健康に過ごしましょう。

## あなたはどのような秋にしたいですか？

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々なことで楽しむこの季節に、どのように過ごしたいかを、3年生の保体委員が担任の先生と自分のことについて書いてくれました。

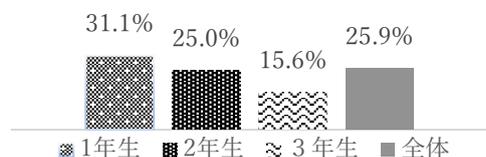
右の写真は保健室前廊下の掲示です。



※今月のほけんだよりの表面は、保体委員の委員長・副委員長を中心とした3年生全員で作成しました♪

## ～受診のおねがい～

### 歯科の受診率

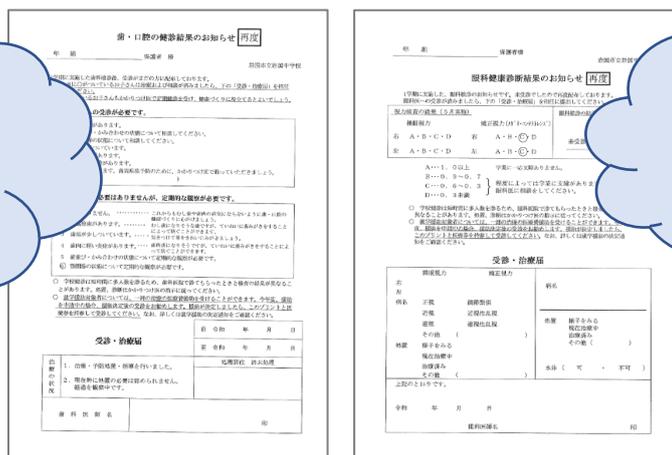


11月8日は“いい歯の日”ということで、今月は歯科の受診状況を掲載しています。岩国中は全体的によく歯みがきができており、むし歯なしの人が全体で78.2%ととても良い結果です。しかし、むし歯も含め、歯科受診の必要な人の受診状況は全体で25.9%と半分以上の人がまだ未受診となっています。

歯科と眼科については未受診の人に再度お知らせ（黄色）を配布しています。大切な行事の前に必ず受診して、心も体も健康な状態で過ごしてほしいです。

歯が痛くてテスト中もなかなか集中できなかったなあ。

黒板の字が見えづらい気がする。そういえば最近部活中もボールが見えづらいな。



11月8日はいい歯の日

歯からのお願いです

いつもきれいにしてください

痛みには理由があります

ときどきプロの手も借りてください

年をとっても一緒にいさせてください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

### 保健室からのお願い

朝の体温測定や健康観察、マスク着用など毎日の感染症対策、ありがとうございます。発熱等のかぜ症状（頭痛、腹痛、のどの痛み、倦怠感など）がある場合は、無理をされずに登校を控えて、ゆっくり休むようにしてください。また、同居の家族の方に体調不良が見られる場合についても、登校を控えるよう、よろしくお願いします。

