



いっしょにがんばりよう!

H24.11.1

我孫子中学校



今年は残暑から、急に朝晩が涼しくなり、秋めいてきましたね。急な気温の変化に、体調を崩す人も多いようで、保健室に来る人も増えています。

市内の小学校で、『マイコプラズマ肺炎』が発生しています。マイコプラズマ肺炎は昨年に引き続き、全国的に多い状況です。発熱や頭痛、のどの痛みなど風邪の症状と似ていますが、乾いた咳が続くのが特徴です。咳が長引くときは受診をお願いします。



11月8日はいい歯の日

いい歯の秘訣!

正しい歯みがき習慣を身につけよう!



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

食べたらずぐみがく!



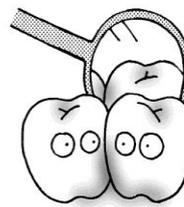
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう



歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におススメ

保健委員会から

保健委員長になりました。2年6組の清水麻衣です。

副委員長や、委員のみなさんと協力して、全校のみんなが

健康でいられるようにがんばりたいと思います。

また、11月は、風邪の人が増えてくるので、手洗いいう

がいをしっかりと、風邪の予防を心がけましょう。

～秋の夜長どう過ごしていますか？～

いつもケータイが気になる？メール依存

いつでも、どこでも連絡のとれるケータイは魅力的なアイテム。ところが、文部科学省がケータイメールと生活習慣の関係について中学生を調査したところ、メール回数が多い人ほど、寝るのが遅かったり、疲れやイライラを感じたりしていることが多いという結果がでています。



あなたは大丈夫？メール依存チェック

すぐに返信するのが当たり前



メールには“即レス”をしないと、友だち関係がうまくいかないと思っている。

メールやりとりを終わらせられない



メールを終えたいのに、なかなか自分から切り上げようと言えない。

ほかにことをしているときもケータイを見ている



食事中やお風呂、自転車に乗っているときなどもメールが気になって見てしまう。



お互いの違いを尊重できる友だち関係を築こう

友だちと、好きなものなどお互いの共通点を確認し合うのは楽しいことですね。でも、なんでも一緒に仲間内では、なにか違うことをしたら仲間外れになってしまうと思って、本当は気が乗らないのに、相手に合わせてしまうこともあるかもしれません。これを「同調圧力」といいます。これが行き過ぎてしまうと、友だち付き合いを楽しむよりも、仲間外れになるのを恐れる気持ちの方が大きくなってメール交換がストレスの元になってしまいます。

思春期は、いろんな人に関わる中で自分の個性を見つけて育てていく時期です。いつも同調しては、周りとは違う自分自身を見失ってしまいます。ちゃんと自分の思いを伝えることは自分だけでなく、相手にとってもプラスになります。そうやって、お互いの違いを尊重した人間関係を学んでいくからです。お互いの生活を大事にする関係を築くことができれば、ケータイメールをやりとりしても、過度に相手に応えるようなこともありません。

