

保健だより 11月号

令和7年11月
流山市立西初石中学校
保健室

あっという間に木の葉も色づき初め、本格的な冬の近づきを感じる寒さになってきました。
市内では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖を行っている学校もあります。「体の様子がいつもと違うな」と感じるときや、風邪症状があるときには、無理せず家で様子を見るようにしましょう。
また、寒くても換気や手洗い・うがいをこまめに行うようにしていきましょう。

11月8日はいい歯の日

10月には、さまざまな歯科保健活動を行いました。持ち物の準備等、保護者の方にもご協力いただき、ありがとうございました。活動の様子をご紹介します。

給食後の歯磨き週間

10月15日(水)～21日(火)の5日間行いました。どの学年も、潮祭に向けた準備が忙しい中、歯磨きのマナーや磨き方に気をつけながら積極的に歯磨きをしている人がたくさんいました。歯磨きを2点、うがいを1点とし、5日間の合計点数が1番多かったクラスを学年ごとに表彰しました。その結果…。

1年3組 192点、2年1組 222点、3年4組 151点

学年内トップ賞に選ばれました！おめでとうございます！！

<歯磨きの様子>



<表彰の様子>



前期保健委員長の
平井 紗菜さんから、
該当クラスの保健委員へ
賞状が授与されました！

ブラッシング指導教室

10月16日(木)に、学校歯科医の武田先生、歯科衛生士さん2名に来ていただき、2学年対象のブラッシング指導教室を開催しました。



武田先生、歯科衛生士さんより、むし歯のでき方やむし歯になりやすい飲料・時間帯、歯磨き・染め出しの仕方等についてご講演いただきました。また、保健室から2学年対象に出した夏休みの宿題「歯磨きチェックシート」を踏まえて染め出しを行い、本当に磨き残しがないのか、あればどこに磨き残しがあるか観察をしました。

「染め出しで、いつも磨けていると思っていたところができていないことに気づいた。」
「歯の場所によって磨き方が違うとわかりました。」
「歯磨きも大切だけど、食べる物や食べる時間も調節することが大切だとわかりました。」
「染め出しを家でたまにやりたいと思いました。」

など、たくさんの生徒からの意見がありました。

武田先生より、「西中生は本当に歯が綺麗な人が多いですね。」「これからも、歯を大切に、むし歯にならないように気をつけてください。」とお話がありました。

武田先生、歯科衛生士さん、ありがとうございました！！

☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見てみると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

