

# ほけんだより12月

令和7年12月  
常盤松中学校  
保健室

空気が冷たく乾燥する季節になりました。インフルエンザは市内、校内で流行が見られます。学校内ではこまめな手洗い・水分補給、換気、マスクの着用など感染症対策を呼びかけています。特に水分補給は体や喉の乾燥を防ぎ、ウイルスが侵入しにくい身体をつくれます。寒くなりましたが、お子様に水筒の持参をお願いいたします。

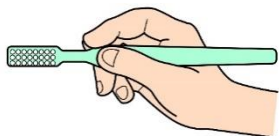
今年も学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



## ～冬休みは正しい歯磨きを身につけて、健康に過ごそう！～

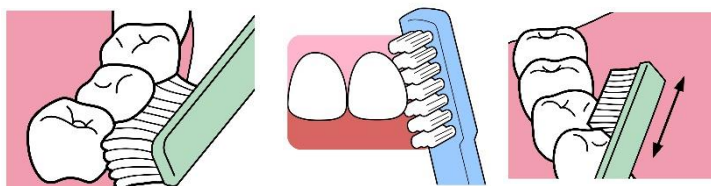
歯磨きは、口の中を清潔にするだけではなく、感染症予防に繋がることを知っていますか？ウイルスは水に弱いと言われています。しっかり歯磨きを行うことで歯の健康だけでなく、身体全体が健康になります。給食後の歯磨きも積極的に行いましょう。

### ★歯ブラシの持ち方★



◎ペングリップという持ち方です。鉛筆を持つように握って持ちます。細かい動きができ、必要以上に力が入り過ぎないので、優しく丁寧に磨くことができます。

### ★歯ブラシの使い方★



◎前面を使用

◎縦に使用

◎先端を使用

★歯ブラシが歯にしっかり当たるように時間をかけて磨きましょう。

## 常盤松中学校が「千葉県学校歯科保健優良校」に選ばれました！

この賞は学校やご家庭で積極的に歯科保健活動に取り組んでいる学校へ送られる賞です。生涯を共に生きていく歯です。今から大切にしましょう！



## ～1月の健康診断～

月日(時間・場所)	検査項目	対象
令和8年1月15日(木) (13:40～14:40)	脊柱側弯症2次検診	・昨年度の検診結果で2次検査の対象となっている <u>3年生</u>
令和8年1月30日(金) (13:40～15:00)		・今年の検診結果で2次検査の対象となった <u>2年生</u>

※1次検診の結果は後日、お渡しします。今回は、2日間に分けて行います。

## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- **使う場所を限定する**  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- **電源を切る時間帯を具体的に決める**  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- **手元に置かないようにする**  
(視界に入らないようにする)
- **SNSなどの通知をオフにする**
- **代替となる別の趣味などに時間を使うようにする**



## ～常盤松中学校の皆さんへ～

早いもので今年も約1か月で終わります。皆さんにとって、今年はどうな年でしたか？勉強、部活、習い事など様々頑張っていましたね。この1年を振り返って頑張った自分を褒めてあげましょう。また、自分を支えてくれた家族や先生、仲良くしてくれた友人に感謝の気持ちを伝えると、とても嬉しい気持ちになりますね。

冬休みは自転車事故が多くなります。気を付けて乗りましょう。2026年も笑顔あふれる1年にしましょう。

