ほけんだより

畑野中学校保健室
No．7
2023年11月10日

11/23は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭（にいなめさい）」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

★生活習慣チェックの結果（%）

10月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間以下	それ以上	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	69	31	54	42	4	69	31	100	0	85	15	46	54	73	27	0
2年	42	57	23	69	8	42	58	96	4	88	12	58	42	88	12	0
3年	49	51	46	46	8	34	66	97	3	71	29	60	40	71	29	0
全校	53	46	41	52	7	48	52	98	2	81	19	55	45	77	23	0

ハンカチチェック週間

11/27～12/1

11月末にハンカチチェック週間を実施します。ハンカチを持って来ている人は、約半数です。感染症が流行る季節です。この機会にハンカチを持って来て、手洗いをしっかりとしましょう。

わかるかな？ 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

① 20本
② 24本
③ 28本

子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

① 虫歯
② 歯周病
③ ケガ

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

① 奥歯の溝
② 歯と歯の間
③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

① 3カ月に1回
② 1年に1回
③ 3年に1回

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

★感染症対策について

11 月に入り、風邪症状で欠席・早退する人が増えています。これからの季節は空気が感染して飛沫が飛びやすくなるので、感染症にかかるリスクが高くなります。また、新型コロナウイルス感染症に加えて、季節性インフルエンザも流行しています。**体調不良のときは、無理に登校しないようにしましょう。**引き続き、感染症予防のご協力よろしくお願いします。

＜インフルエンザの出席停止期間＞

発症したあと５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日経過するまで

＜新型コロナウイルス感染症の出席停止期間＞

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで

★いのちについての講演会（がん教育）を実施！

10/12（木）に新潟大学医学部特任講師の小川洋平先生をお呼びし、いのちについての講演会（がん教育）を実施しました。がんの発生～がんの予防まで分かりやすく教えていただきました！

＜生徒からの感想＞

- がんは２人に１人がかかる病気ということを知り、驚いた。
- たばこを吸っている人と吸っていない人でがんになる確率が 30 倍上がることを知り、驚いた。
- 昔と違って今は、がんの６割は治ること、生活習慣の見直しや定期健診で予防できることが分かった。
- がんは、男性のほうがなりやすいということや早期発見が大切ということを初めて知りました。家族にもがんのことを教えたいと思いました。自分は生活習慣を見直したいと思います。