

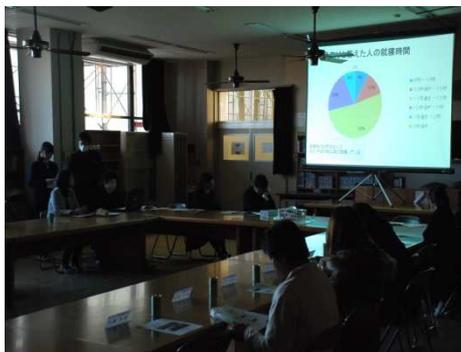
# 保健だより



H25. 12. 24 物部中学校 保健室 (No14・冬休み号)

## 学校保健委員会を開催しました！！

12月12日(木)15時半から本校図書室で学校保健委員会が開催されました。本校の健康診断の結果・新体力テストの結果・生活習慣とこころの健康に関するアンケート結果・歯と口の健康に関する取り組みについて協議し、学校医の先生方より貴重なご意見とご指導をいただきました。



### ○伊藤先生(学校医)より

中学校3年間はこころと体が急激に成長する時期です。今回は「頭・体・心」の成長についてお話しします。まず、頭の成長ですが、国民の3つの義務の中に「教育」があります。みなさんにはしっかりと勉強する義務があります。ぜひがんばってほしいと思います。二つめに体の成長ですが、人間は自分で栄養をつくることができません。他のものの命をいただいて生きている、自分が食べるものによって自分の体ができているという認識を持ってください。また、スタイルを気にして食べなかったり、偏った食生活をしたりすることで、将来骨粗鬆症や糖尿病などになる危険性があります。今の食生活がとても大事です。三つめに心の成長ですが、心の成長は体の成長より遅れます。心を鍛えるためには「経験」と「試練」が必要です。一度乗り越えた試練(ストレス)はストレスでなくなります。若い時に失敗し、「なぜ？」と考えることが成長につながるのです。最後に・・・ぜひ一度「人の命」についておうちの人と真剣に話し合ってください。「人が死ぬ」とはどういうことか考えてみてください。

### ○芳賀先生(学校歯科医)より

中学生では、歯磨きをしても89~100%汚れが残っているというデータがあります。しっかりと歯磨きをするためには、カラーテスターによる染め出しがおすすめです。いつもの歯磨きをした後染め出しを行い、赤く染まった部分を30~40分かけて磨きます。そして再度染め出しをすると良いです。また、歯磨きは食後30分経ってからするのが効果的です。(食後すぐは口腔内が酸性に傾いており歯を傷つけてしまうからです。)長期休みだけでなく、平日も歯科受診できる体制を整えると良いですね。

### ○町田先生(学校薬剤師)より

生活習慣のアンケート結果を見ると夜更かしをして朝食が食べられない生徒がいるようです。朝起きて30分くらい体を動かすことで食欲も出てくるので、生活習慣の改善には体を動かすことも大切です。体を



動かすことは運動が苦手でも得意でも気持ちが良いものですよね。おすすめはウォーキングとラジオ体操です。少しでも生活の中に運動を取り入れましょう。

クリスマスが終わると待ちに待った冬休みです。みなさんにとって2013年はどのような年だったでしょうか。元気に楽しく過ごすことができましたか？3学期はさらに元気な笑顔がたくさん見せてくださいね。

せいかつ  
生活リズムを  
みだ  
乱さないようにしましょう



すきぎらいせず  
バランスよく食べよう



きちんとは  
と歯をみがこう



# ふゆやすみのけんこう

た  
食べすぎ  
の  
飲みすぎに注意



よぼう  
かぜの予防をしよう



冬休み中も欠かさず歯磨きをして「物中生、むし歯ゼロ！」を目指しましょう。

てつだ  
お手伝いなどで  
からだを動かそう



—保護者の方へ—

## ぜひ冬休みに歯科検診をしましょう！！【むし歯治療率100%キャンペーン実施中！】

健康診断結果のお知らせの通知が学校に戻っていない人に対して、再度歯科受診連絡票を出ささせていただきました。ぜひこの冬休みを利用して、歯科受診していただけたらと思います。そして、治療が済みましたら、学校へ歯科受診連絡票を提出してください。また、もし治療が済んでいて、用紙がなくなってしまった場合は、その旨ご記入いただき、保護者印を押印のうえ提出してください。よろしくお願ひします。

## まちがいはがし

まちがいは7つ。見つけてみてください。  
お正月は家族と一緒に大切な時間を過



新しい年も健康にすごしましょう



新しい年も健康にすごしましょう