

# ほけんだより 11月

令和3年11月1日  
町田第二中学校  
保健室

急に気温が下がり、だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて、おだやかな天気のことを「小春日和」といいます。小春日和の中、自分の好きなことができると、心が落ち着きそうです。

感染症対策のため、寒くても換気をしています。セーターや肌着を着るなど調節して、体調管理できるといいですね。



## 11月8日は「いい歯」の日

11月8日は、読み方の語呂合わせで「いい歯」の日です。それに合わせて、11月10日（水）には、秋の歯科検診を行います。

### 秋の歯科検診

日時：11月10日（水）9：00～

対象：中学3年生

※春の歯科検診で受診勧告（病院に行って治療した方が  
いいこと）をもらい、まだ歯科に行っていない人



今回、歯科検診の対象でない人も歯を大切にするため、自分でできることをやりましょう。

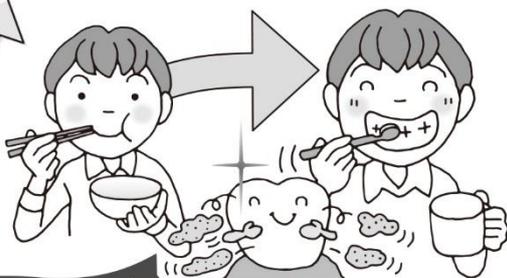
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。



### ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。



### 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

(※株式会社 日本学校保健研修社「健」2021年11月号より引用)

## 「性」について学ぶのはなぜか

1年生の保健の授業で、みなさんに性について学ぶ理由を考えてもらいました。大切なことなので、ほけんだよりで2・3年生にも知ってほしいと思います。

- \* 不安をへらす
- \* 間違った情報を判断できるようになる
- \* 自分がどうやって生まれてきたかを知る
- \* 自分がどういうふうに生きていきたいかを考える

今の社会ではインターネットなどで手軽に情報が手に入る分、その情報に振り回されやすくなっています。保健の授業以外でも性について学び続けることで、自分なりの考えをもてるようになってほしいです。ほけんだよりでも、またみなさんに少しずつ紹介したいと思います。

## ちょこっつつぶやきポストを用意しました

日々の思ったことやちょっとグチりたいこと、聞いてほしいことなどがあつたとき、ちょこっつつぶやけるように、ほっとる一む（相談室）の廊下にポストを用意しました。

誰に届くの？

カウンセラーの先生と保健室の金子に届きます。  
もし希望があれば、あて名を書いてください。

他の人が勝手に読まないか心配・・・

ポストにカギがかかっているの、勝手にほかの人が読んでしまうことはありません。大丈夫です。

たいしたことじゃないけど・・・

ちょこっつつぶやきたいことで大丈夫です！  
返事をしたいので、クラスと名前を書いてくださいね。