ほけんだより

2026年　11月

忠生中学校　保健室

朝夕はめっきり冷え込むようになり、木々の葉も色づく晩秋となりました。体調を崩しやすいこの時期、みなさんは元気に過ごせているでしょうか。空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。手洗いうがいや換気、肌着などでの体温調節を意識して、冬本番に向けて健康な体をつくりましょう。



11月8日　いい歯の日



ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、
力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる



かむことで唾液が
たくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、
かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、
むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、
むし歯などの早期発見・早期治療が
できます。



悪化してから治療するより、
通院期間も短くて済みます。

食べたら歯みがき！

温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむしば菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし歯の予防に役立つのです。「食べたらみがく」を続けましょう。



「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。



寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホを OFF にして、ボーっとする
- ストレッチでからだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

保健室からのお願い

感染症にかかった場合、**「登校許可証（11疾病のみ対象）」**と**「出席停止解除願」**の提出をお願いしています。「登校許可書」は医療機関で記入、「出席停止解除願」は保護者の方に記入していただくものになります。出席停止が解除になり登校してきてからお渡しします。事前に学校 HP から印刷することもできます。ご確認ください。

登校許可証対象11疾病：百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん（三日ばしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症