

ほけんだよい 11月

万葉中学校 R2.11

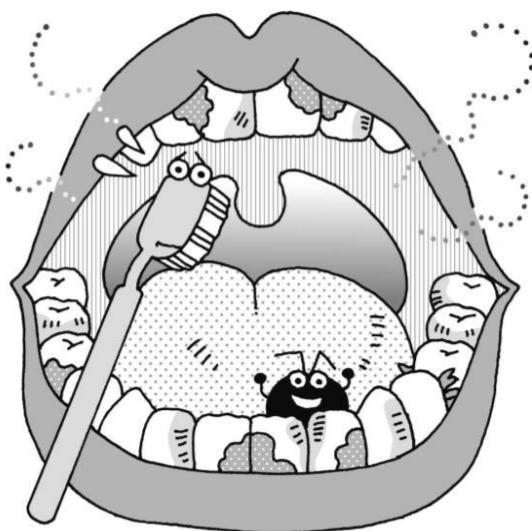
11月になり、朝晩で冷え込む日が多くなってきました。のど、せき、鼻水の「かぜ症状」を訴える人も、増えてきています。悪化しないように、気を付けて生活してください。この冬は、新型コロナ・インフルエンザの流行も考えられます。気を緩めず「手洗い・マスク・換気・距離を意識」さらに、「栄養・睡眠・運動」で免疫力を高めましょう！また、インフルエンザの予防接種を受ける人は、抗体が作られるまでには2週間程度かかりますので、受ける場合は、11月には受けておくとうよいでしょう。



11月8日 いい歯の日



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。



●歯みがきの後

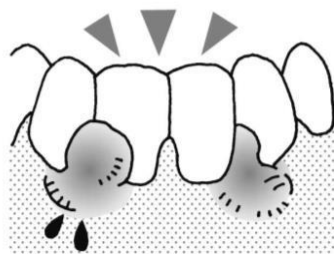
- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

…正しい歯みがきのヒント…

- ☆ 歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆ 歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆ 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

●歯ぐきの状態

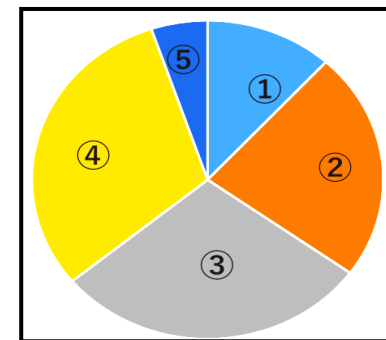
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



メディアコントロールチャレンジはどうでしたか？

万葉中学校では、2学期の中間考査・期末考査の期間に合わせ「メディアコントロールチャレンジ」として、メディアコントロールの日をもうけました。ご家庭での取り組みはいかがでしたか。方法は、5つのコースから1つチャレンジするコースを決めて、実践してもらいました。

- ① 1日中「ノーメディア」で過ごす。
- ② メディア使用は1日30分以内にする。
- ③ メディア使用は1日1時間以内にする。
- ④ 食事の時と寝る前1時間はメディアを使用しない。
- ⑤ 各家庭でルールを話し合い、決めて実践する。



右のグラフは、実際に生徒の皆さんがチャレンジした内容と、人数の割合です。③④にチャレンジした生徒が多くいました。

⑤でチャレンジした生徒のルールでは、「寝るときは家族全員、リビングにゲーム機やスマホを置く」という内容の家族のルールにして、家族全員で守る取り組み方もありました。生徒は、帰宅後も宿題、塾、テレビ、ゲーム、スマホ（友達とおしゃべり）など、やる人が多いようです。何となくスマホを見ていたりゲームをしたりしているとあっという間に時間がたって、寝る時間や勉強する時間が少なくなります。家族全員でできる限り協力し合って、睡眠時間や勉強時間を確保したいですね。時間を上手に使うことは心身の健康にもつながる事です。スマホ依存を防ぐことにもつながります。これからも積極的に取り組みましょう。

【感染症が流行する季節です】

体調が悪く「いつもと違う」と感じたときは早めに休養してください。病院に行く際には、事前に電話連絡をして症状を伝えてから病院の指示に従ってください。学校への連絡についても、症状など、詳しい状況をお聞きすることがあると思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。今一度、下記の点についてご確認をお願いします。

【 新型コロナウイルス感染症について 】

★こんな場合は、学校にご連絡ください★

- 感染した、濃厚接触者と判明した場合
- 検査を行うことになった場合
- 家族・同居者に感染者・濃厚接触者が出た場合

＜児童生徒または教職員が感染した場合＞

・感染者の症状や感染経路等を総合的に考慮した上で、学校の全部または一部を臨時休業とします。

＜児童生徒または教職員が濃厚接触者に特定された場合＞

・本人のみを自宅待機（出席停止）とし、学校を継続します。