ほけんだより

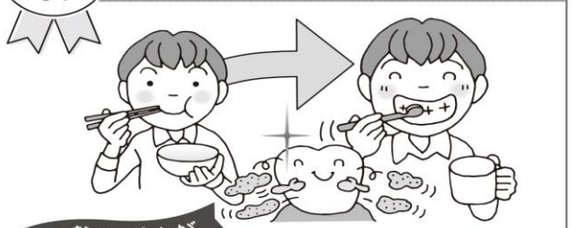
万葉中学校 R3.11.1

11月8日は立冬（りっとう）です。暦の上では、この日から冬が始まります。と言っても、最近は気持ちのいい秋晴れの日が続いていますね。秋といえば、紅葉の季節です。この時期は、冬に向けて木が養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも、冬に備えて体の免疫力を上げておきましょう。

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



こんないいことが

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

こんないいことが

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。

いいこと習慣 03 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。

いいこと習慣 04 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。

知っているようで知らない？体温のヒミツ

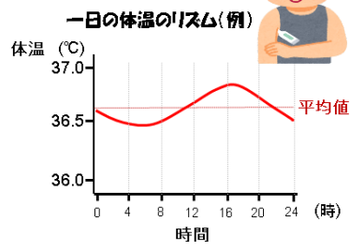
体温は、健康のバロメーター。毎日検温しても、意外と知らないことも多いのでは…？

☆測る場所によって違う！

体の表面温度は、体の内部より少し低めで気温の影響を受けやすいです。生徒玄関での検温で、低い結果が出るのはそのため。**わきの下で体温を測るのは、体の内部と温度が近く、測りやすい**という理由からです。

☆体温にはリズムがある！

眠っている間は低く、起きて活動するにつれ上がっていきます。夕方がピークで、また夜になると下がっていきます。**1日のうちで1℃くらいの差**があります。



☆平熱36℃以下だと低体温！

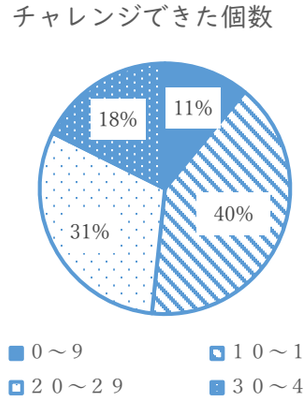
低体温の原因は、運動不足や生活リズムの乱れ…。**疲れやすい、集中力がない、風邪をひきやすい**などの影響があります。よく食べ、よく動き、よく寝ることで改善されるので、気になる人は生活リズムを見直してみましょう。

☆メディアコントロールチャレンジの結果☆

中間考査期間に実施したメディアコントロールチャレンジの結果です。カードの回収率は、全校で85.5%、そのうち、30個達成できたのは28%でした。

普段のメディア使用時間がいかに長かったか気付いた、気付いたら触っていたなど、自身のメディアの使い方を見直すきっかけになったという声も多くみられました。

チャレンジ期間が終わっても、自分で使う時間をコントロールして、メディアと上手に付き合う力を身につけてください。



インフルエンザワクチン接種の検討を！

今年の冬は、インフルエンザの大流行が予想されています。年末年始にかけて新型コロナウイルスの第6波も懸念されており、同時流行の可能性もあります。これまで同様、手洗い・マスクはもちろん、ワクチン接種をして、体の中からインフルエンザに対抗する力を付けましょう。

●いつごろ打てばいいの？

⇒ワクチンの効果が出るまでに2週間ほどかかるので、遅くても12月中旬までには打ち終えることをおすすめします。

また、コロナワクチンの前後2週間は、インフルエンザ予防接種を打つことはできません。