ほけんだより



令和８年１１月２日
伊根町立伊根中学校

★11月の来校予定日

スクールカウンセラー：11/9, 20, 26

まなび・生活アドバイザー：11/5,12,19

心の居場所ｻﾎﾟｰﾀｰ：11/4,11,18

１１月になり、日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

１１月は健康にいい「〇〇の日」がたくさんあります



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!

コンディションを整える 換気の力



期末テストや受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、みなさんに意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。





数字で見る 世界のトイレ事情

約34億人 衛生的なトイレを使えない人の数。このうち約３億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。

約52万人／年 不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、命を落とす５歳未満の子どもの数。（2024年時点、ユニセフ）



衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険がつねにあります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。



11月の予定

5(木)尿検査
11(水)歯科衛生士による歯科指導
【１年生対象】
26(木)尿検査二次