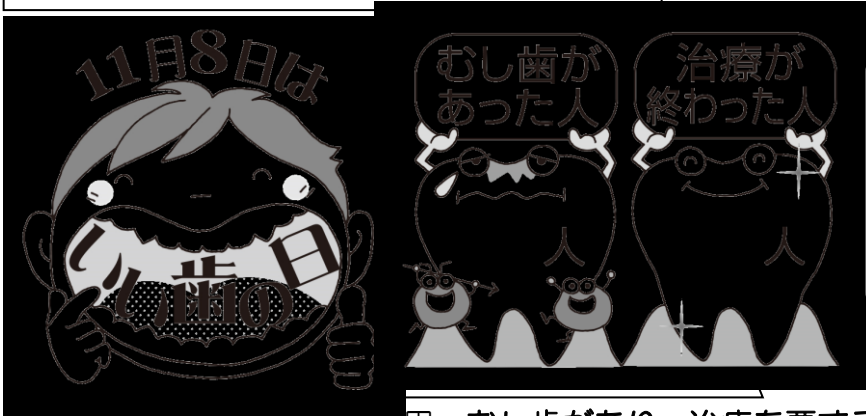


ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより
令和元年 11月号

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力を付けようと中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があります。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、体が温めるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね！

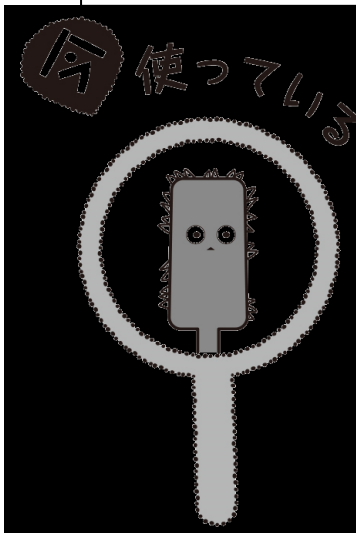


インフルエンザのワクチンの効果は約5か月。また、ワクチンを打って、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月に流行するので、11月に接種するのがおすすめです。

インフルエンザは出席停止の疾患です。罹患した場合は、書類提出が必要ですので、必ず学校へお知らせください！

県内でもインフルエンザの発生が聞かれる季節になって来ました。インフルエンザは出席停止の疾患ですので、罹患した場合は、学校へお知らせください。また、本年度からインフルエンザに限り「出席停止の連絡票及び登校許可証明書」の提出を必要としないという通知がありました。代わりに「インフルエンザの治癒報告書」の提出が必要になります。詳しくは、本日配布した別紙『「インフルエンザの治癒報告書」への変更について（お知らせ）』をご覧ください。

1学期の歯科検診の結果、むし歯があり、治療を要すると判断された生徒は全校で96人。そのうち、10月末現在で治療が済んでいる生徒はわずか26人で、治療率にすると約27%です。2年生の治療率が最も高く39%ですが、1年生は5%、3年生は15%となっており、学年ごとの治療率には差があります。3年生は受験シーズンを迎える前に治療を済ませ、万全な身体で臨むことをお勧めします。



歯ブラシ後ろ側から見よう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れた！



文化祭での保健委員会からの展示を見逃したあなたに！！



文化祭では20Sで生徒会や各学年でのネットルールづくりについての取組が紹介されていました。保健委員会からは、「メディアと生活習慣」と題して展示をし、ブルーライトの怖さを知らせたり、「朝食」「スクリーンオフ22」「早寝」について、保健委員が実行するための工夫を考え、紹介したりしました。今回、展示を見逃した方のために、内容を少し紹介します。

朝食(主食+1品)に関する工夫

- ・夜更かしをしない
- ・前日の夕食の残りを利用する
- ・食事に汁物(インスタントでも可)を付ける
- ・買い置きしてもらう(パン、おにぎり、ヨーグルト、バナナなど)

スクリーンオフ22に関する工夫

- ・家族に声をかけてもらう
- ・21時にやめようと思っておけば余裕をもってやめられる
- ・アラームをかける(15分毎、10分前に等)
- ・メディア機器を親に預ける

早寝(7時間睡眠)に関する工夫

- ・帰宅してからのスケジュールを立てる
- ・課題は帰宅後にすぐ取り掛かる
- ・スクリーンオフ22を守る
- ・夜更かしの原因を突き止め、解決策を考え、実行する

睡眠の力を生かして、日中のパフォーマンスの質を向上させよう！

ネットトラブル防止条例の中に、メディア機器の使用時間等について決めた学年もありました。

ネットトラブル防止条例

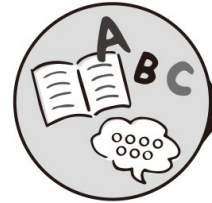
- ・投稿するとき、顔や名前、住所などの個人情報を出さない。
- ・LINEメールで返信を催促しない。また、相手の気持ちを考えた言動をする。
- ・歩きスマホは、絶対にしない。
- ・スマホを使うのは、22時まで、1日1.5時間までとする。
- ・勉強中はメディア機器を目につくところに置かない。

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★良質な睡眠のためには…★

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る

