

令和7年11月4日

# ひまわり



~いい歯の日編~

合唱コンクールと、勧進帳公演・古典芸能教室、本当にお疲れさまでした。一人一人のこれまでの頑張りが実を結んだ素敵な文化祭になったのではないでしょうか。

急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整え、今後もそれぞれの力を発揮していきましょう。



## ~11月の保健目標~

姿勢を正しくしよう

## <11月の健康記念日>

1日 いい姿勢の日

8日 いい歯の日

## 丸中健児は歯が綺麗

実は、令和6年度と令和7年度の歯科検診において、丸内中で、むし歯の疑いがあると言われた生徒はなんとゼロ！！！

「むし歯の一歩手前の状態である」CO(シーオー)という指摘を受けた人はいるものの、「むし歯である」というC(シー)の指摘を受けた人がいないのは、小松市内の中学校でも丸内中学校だけです。なんと素晴らしいことでしょう。

昨年度は、石川県内の中でも、よい歯の学校であると石川県歯科医師会より表彰を受けています。

昼休みに自主的に歯磨きをしている人もいますよね。素敵です。普段から甘いものやジュースを控え、お茶や水を飲むようにしている人や、かかりつけの歯医者さんをもって定期健診に行っている人が多く、普段から、むし歯になりにくい生活が定着しているのだろうと思います。

みんなの素敵な伝統が、これからも続していくことを願っています。

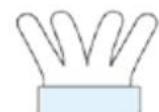


歯ブラシ交換 促進ポスター

ハブラシの毛の開き具合と歯垢除去率



新しい歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

100%

62.9%

相対的な汚れを落とす力 (%)

(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした割合の相対値)

出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会



## <11月の保健行事>

### 26日(水)13:30~ 学校保健委員会

テーマ あなたは大丈夫！？～医師から見た子どものネット依存～



講師 山田 正明 さん (富山大学 准教授 医師・医学博士)

★みんなのネットの使い方は、果たして安全なのか…内科医で医学博士の山田先生にお話を聞いていただきます。事前に丸生の現状についてのアンケートを取ります。ご協力をお願いします。

## 自分の健康を自分で管理できるように…

これから寒い時期に入ります。日ごろから自分の健康管理をするとともに、登校後に体調不良になった場合に、自分でできる対処の準備もしておきましょう！

また、万が一、登校後に体調が悪化した場合はどうするかを、おうちの人と相談しておくと、早退のときの連絡がスムーズです。早退になった場合は誰に一番に連絡すると良いのか、何時ごろだと電話がつながりやすいのかを確認してから登校するようお願いします。

### ●頭痛・片頭痛(ずつう・へんずつう)

保健室利用者の中でも、訴えが多いのが「頭痛」です。頭痛になりやすいひとは、一度受診し、お医者さんに処方してもらった内服薬を持参しておきましょう。



### ●打撲・突き指・筋肉痛など

受傷当日のけがの手当ては保健室で行いますが、帰宅以降のけがに関しては、自分で手当てができるようにしておきましょう。

病院を受診している場合は、病院で処方された湿布薬などを上手に活用してください。※保健室には湿布はありません！

保冷剤などの冷却は一時しのぎにすぎませんので、早めに受診をして適切な処置をうけましょう。



### ●生理痛(せいりつう)

女子はひと月に1度、月経があります。(まだ来ていない人もいるかもしれません)個人差があるので心配しないでね)それに伴う症状は「頭痛や腰痛、気持ちの浮き沈み、お腹の張り」など、人によってさまざま。

頭や腰、お腹の痛みが出やすい人は、自分に合う痛み止めを持参しておきましょう。お腹周りを温めるとよくなることが多いです。腹巻、タイツ、ショートパンツ、カイロなど自分が使いやすいものを用意しておきましょう。



### ●花粉症(かふんしょう)・鼻炎(びえん)

まずはマスクをつけましょう。鼻水がよく出ると頭がボーっとしてきます。早めにかかりつけ医を受診して、今のあなたの状態にあったお薬を処方してもらっておいてください。