



日中はまだ暑い日が続いていますが、朝夕はほんのり涼しく感じられ、夜に耳を澄ますと虫の音が聞こえるようになりました。秋に近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に生活できるよう生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

9月 保健目標

規則正しい生活を送ろう

生活リズムを整えよう

～栄養面・運動面・睡眠に気を付けて生活しよう～

★栄養

- 朝食を食べると、寝ている間にながった体温が上がり、活動するときエネルギーになる。
- 集中力が高まる。
- 良く噛んで食べることで、脳が刺激される。



★運動

- 血液のめぐりがよくなる。
- 体力や免疫力がつく。
- 成長ホルモンの分泌が促される。
→筋肉がつき、骨がじょうぶになる。
- ぐっすり眠れる。



★睡眠

- 疲れた心と体と脳を休ませる。
- 体をつくることを促す成長ホルモンが夜眠っている間に出る。
→午後11時～午前2時の間に分泌される。この時間ぐっすり眠れることがポイント！
- 記憶が定着する。



“メディアコントロール”に挑戦！

夏休み中は、スマートフォンやゲーム、テレビなどのメディア機器に接する時間が長くなりがちだったのではないのでしょうか。体や心の健康のために、メディア機器に振り回される生活ではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」することが大切です！工夫して取り組んでみましょう。

メディア機器を長時間使い続けていると…

- ▶視力の低下
- ▶集中力低下
- ▶運動不足
- ▶頭痛・肩こり
- ▶会話が減る
- ▶疲れやすくなる
- ▶朝起きられない
- ▶睡眠不足
- ▶学力低下
- ▶感情がコントロールできなくなる

- ★メディアに触れる時間を「1日2時間まで」にする！
- ★夜9時までにメディア機器の電源を切る！
- ★メディア機器を離れてリアルな経験を！
→友達や家族との会話、勉強、読書、手伝いなど

生活習慣チェックカードの配付について



第2回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。引き続き、ご家庭のご協力をいただきながら進めてまいります。よろしくお願いいたします。

1 実施時期

8月31日（月）～9月6日（日）→ 記入期間：9月1日（火）～7日（月）となります。

2 実施の流れ

- （1）本日配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。
- （2）実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、前日の取組を毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。
- （3）最終日の7日（月）にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- （4）9日（水）に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- （5）9月11日（金）までに生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。
- （6）保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。

9月3日（木） 歯科検診があります

- 1 時間 9:30～
- 2 場所 保健室
- 3 順番 ひまわり→3年→2年→1年
- 4 注意事項



いのうえ歯科の井上敏夫先生に診ていただきます！

- (1) 歯磨きをしっかりしてきましょう。
- (2) 受診前後に手洗いをし、マスク着用、1～2mの距離を取って静かに並んで待機しましょう。
(マスクは受診直前に外してください)
※今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、ブラッシング指導は実施しません。歯垢の付着が認められた場合には、丁寧なブラッシングを心がけてください。
- (3) 虫歯等の有無にかかわらず、全員に検診結果を配付します。治療が必要と診断された場合は、早めに受診しましょう。

歯みがき 3つのチェック



あなたが今使っている歯ブラシ、毛先が開いていませんか!?
毛先が開くと歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯の汚れ(歯垢)を落とせません。

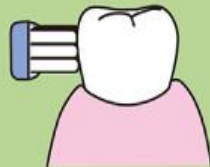
歯ブラシは、1か月に1回を目安に交換しましょう！



歯磨きには「3つの基本」があります。1か所あたり20回程度を目安に、ていねいに磨きましょう。

基本

毛先を歯面(歯と歯茎の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)で磨く



小さざみに動かす(5～10mm)を目安に1～2歯ずつみがく



むし歯がある人は年々減っていますが、歯ぐきがはれたり、出血したりする「歯肉炎」になっている人が増えています。

痛みや出血は、歯や歯ぐきの SOS サインと考えて、早めに受診しましょう。

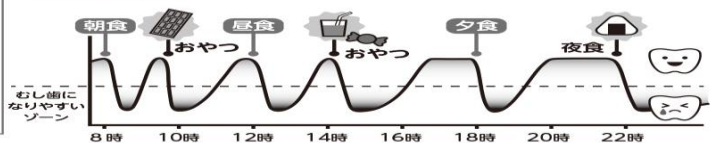
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつの時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

