

ほけんだより 11月号 がっごう

令和5年11月6日(月)
仙台市立七郷中学校
保健室

だんだんと寒くなってきましたね。日が沈むのも早くなり、秋の深まりを感じます。日が短くなると気分も落ち込みやすくなりがちです。疲れやストレスが溜まっていると感じる人は、心と体を休めてリラックスできる時間を少し作ってみましょう。困ったときはいつでも保健室に来てくださいね。

保健だよりはおうちの人にも見せるようにしましょう。



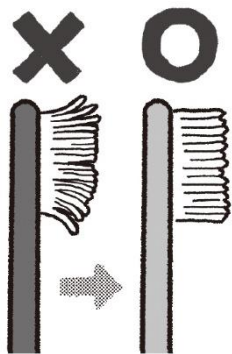
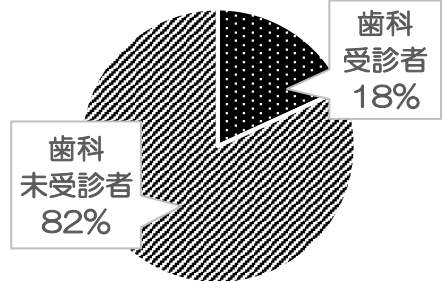
歯科保健指導を実施します！

11月8日(水)は「いい歯の日」です。みなさんは日頃自分の歯を大切にできていますか？歯は永久歯が抜けてしまうともう生えてきません。年をとっても食べ物をおいしく食べるためには、今生えている永久歯を20本以上残す必要があると言われています。毎日の歯みがきや定期的な歯科受診で大切な歯を守りましょう。

6月に実施した歯科検診で、異常ありのお知らせを渡した人数は55人でした。その中で歯科受診をした人は10人でした。虫歯や歯

肉炎をそのままにしておくと口の中や歯の状態がどんどん悪くなります。悪化してから治療をすると、痛みも伴いますし治療期間も長引きます。まだ受診していない人を対象に11月中旬に歯科保健指導を保健室で行いますので、指導を受けた人はぜひこの機会に歯科受診をしてください。

異常なしだった人も歯ブラシをこまめに交換したり歯間ブラシを使ったりすることで、虫歯や歯肉炎を防ぐことができるので、これからもずっときれいな歯や口腔を保てるように頑張りましょう！



歯

はきれい!?

スポーツ選手の



プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

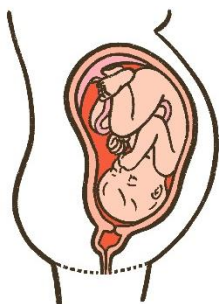
- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



3年生 思春期保健講話について



11月16日(木)に3年生を対象とした思春期保健講話を行います。昨年度と同様に助産師の千田 道代先生にお越しいただき、「大切な命だから～助産師からのメッセージ～」という赤ちゃんの誕生や性感染症の予防についての講話をいただきます。また、赤ちゃんの人形を使用して実際に赤ちゃんのお世話を体験したり、妊婦体験スーツを着用し妊婦さんの生活を体験したりといった貴重な体験もできますので楽しみにしててくださいね。

第3回メディアコントロール週間の実施について

今年度3回目のメディアコントロール週間は、テスト期間の都合上1・2年生と3年生で日にちが変わっています。3年生は、10月25日(水)～31日(火)まで実施しました。メディアコントロールカードの提出と 구글フォームの回答締め切りは明日 **11月7日(火)** になっていますので、3年生は忘れずに提出と回答をお願いします。カードをなくした人は保健室に来てください。

1・2年生は **11月20日(月)～11月26日(日)** がメディアコントロール週間となっています。今回も考査範囲表の裏に印刷して配布します。期間中は毎日メディア使用時間や睡眠時間を意識して生活し、効率よく勉強できるようにしましょう。また、期間中は夜9時以降友達同士のメディア通信(LINEの送受信や通話・ゲームやSNSでの通信)は禁止になっています。友達から送られてきたとしても返信をしないようにしましょう。1・2年生の 구글フォームの回答締め切りは **12月1日(金)** です。

自分も相手も大切にする

I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。