

ほけんだより 11月号

令和7年10月30日
大鳥中学校 保健室
文責 齋藤純子



◎冬の足音が聞こえてきましたね◎

いよいよ11月です。11月は「良い姿勢の日」「いい歯の日」「トライの日」など、いろいろな記念日があります。記念日といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。気になる記念日を見つけてみてください。

暦の上ではもうすぐ冬になります。だんだんと日が短くなり、朝晩も冷え込むようになります。衣服の調節を上手におこない体の冷えを防ぐよう心がけてください。冷えは免疫力を低下させます。

スポーツ選手は歯を大切にする?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒に。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切ですね。



◆おうちのかたへ◆

毎朝の健康観察等、ご協力ありがとうございます。各種感染症予防対策のため、石けんでの手洗い・アルコール消毒、常時換気などを継続しています。集団生活の特性をご理解いただき、有症状時のマスク着用やハンカチの忘れないよう、お声掛けをお願いいたします。



- ◎ 朝、体調がすぐれない、熱がある、だるい、咳やのどの痛み等 かぜ症状がある、下痢をしている等の場合には、登校せずにご家庭で様子を見てください。
- ◎ 症状によっては、かかりつけ医にご相談ください。

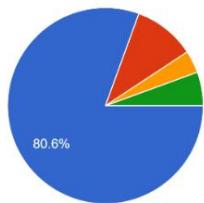
《生活アンケートの結果(抜粋)をお知らせします》

このアンケートは、2学期中間・前期テスト直前に実施したものです。約半数の生徒が11時以降に就寝している、3割近くが朝なかなか起きられない、約1割が午前中の授業に集中できていない等の結果が出ています。



朝ご飯を食べていますか

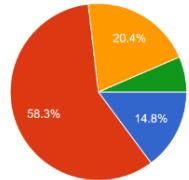
108件の回答



- 毎日食べる
- 時々食べる
- あまり食べない
- 食べない

朝はスッキリと目覚めていますか

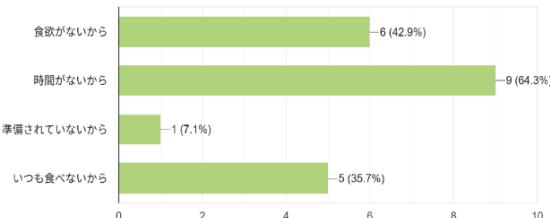
108件の回答



- 決めた時間にスッキリと目がさめる
- スッキリとではないが決めた時間に起きることができる
- 決めた時間になかなか起きられない
- 決めた時間に起きられず寝過ごすことがある

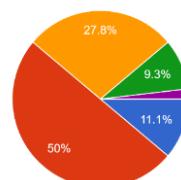
質問1で「あまり食べない」「食べない」を選...を次の項目の中から選んでください。複数回答可

14件の回答



午前中の授業でいちばんあてはまるのはどれですか

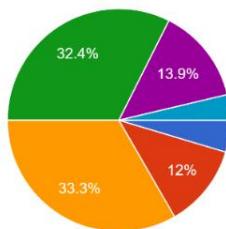
108件の回答



- いつも集中して取り組めている
- だいたい集中できている
- たまに集中できないことがある
- あまり集中できないことが多い
- 集中できず寝てしまうことがある

平日の夜は何時に寝ていますか

108件の回答



- ～9時
- 9時～10時
- 10時～11時
- 11時～12時
- 12時～1時
- 1時以降

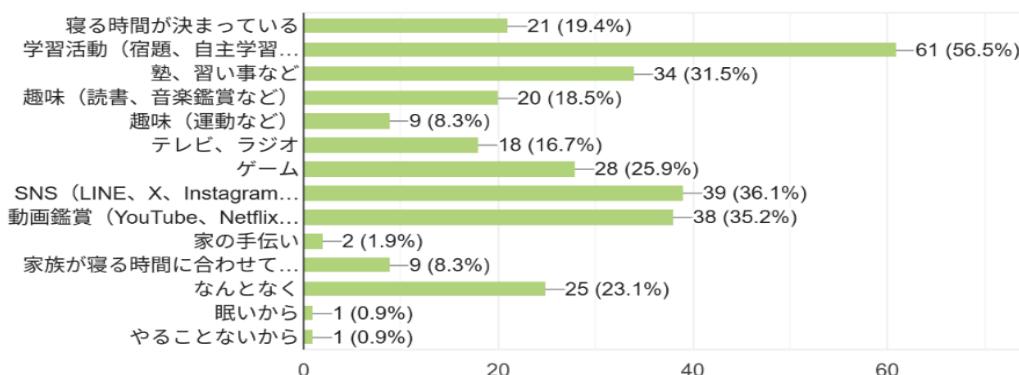


勉強中です



質問1の時間に就寝する理由を選んでください。複数回答可

108件の回答



11月4日(火)は期末テストです。日々の生活習慣を見直すとともに、学習と体調(栄養・睡眠)を上手にコントロールしてくださいね。応援しています!