

11月7日の立冬を過ぎ、いよいよ季節は秋から冬へと移り変わりました。朝晩と日中の寒暖差が激しいので、体調を崩してしまう人が多いと思います。衣服で上手に調節したり、食事や睡眠をしっかりとって、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。

11月8日は「¹い¹歯⁸」の日です。

皆さんの「お口の中」は健康ですか？むし歯はなくても歯肉炎がある人は要注意です。むし歯も歯周病もプラーク（歯垢）中の細菌が原因ですので、正しい歯みがきでプラークを除去し、細菌の数を減らすことが大切です。中学生のうちからお口の中をしっかりとケアして、大人や老人になっても、自分の歯でおいしいものを食べたり、大きな口を開けて笑ったりしてほしいと思います。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



保護者の皆様へ

- ◎ 1学期の歯科検診の結果で、むし歯の治療等が必要なお子様に、再度通知させていただきます。すでに治療されている場合は、保護者の方が「検診結果」を記入し、学校へ提出してください。まだ治療が済んでいないお子様は、早めに歯科医を受診するようお願いいたします。また、治療に時間がかかる場合は、治療途中でもかまいませんので、通院中であることをご報告ください。よろしくお願いいたします。
- ◎ これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナなどの感染症が多くなります。朝にお子さんの体調が悪い場合は、無理をさせずに休養させてください。また、出席停止になる場合もありますので、病院を受診して診断された場合は、速やかに学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

心の疲れとサイン

皆さんの心は元気ですか？心が疲れる原因には、悩みや不安、緊張などがあります。心の疲れが続いて我慢しきれなくなると、怒りや暴力で表現したり、心の病気になってしまうこともあります。そうなる前に、「心の疲れ」のサイン（症状）に気づき、心の疲れを回復してあげましょう。

体に現れるサイン

- だるい、疲れる。
- 体の不調（下痢、便秘、頭痛、腹痛、肩こり、めまいなど）がある。
- 眠れない日が続いている。
- 朝、起きられない。
- 食欲がない。

心に現れるサイン

- いつもイライラしている。
- やる気が出ない。
- 物事に集中できない。
- すぐに涙ぐんでしまう。
- 憂うつな気持ちになる。

言動や言葉に表れるサイン

- ミスが増えている。
- 急に成績が下がる。
- 身だしなみを気にしなくなった。
- これまで関心があったはずのことに、興味がなくなった。
- 自傷行為をしてしまう。

心の疲れを回復させるには



① 誰かに話を聞いてもらう。

話を聞いてもらうだけで、ちょっと心が軽くなるはず。相談できそうな人がいたら思い切って相談してみましょう。

② 気分を変える

深呼吸、散歩、体操など体を動かすと気分が変わります。また、空を見上げてゆっくり呼吸しながら流るる雲を見たり、風を感じたりするだけでも少し元気がわいてきますよ。

③ 無理をしない。

すごくつらいときはゆっくり休もう。それは「さぼり」とは違います。

④ 日記を書く

その日にあったことや思ったこと、考えたことなどを正直に書いてみましょう。自分の気持ちが整理でき、解決するヒントが見つかるかもしれません。

⑥ 身の回りを整理する。

自分の部屋や机の上を片付けてみましょう。少し気持ちがスッキリしますよ。



視力再検査のお知らせ

来週の放課後に、視力低下が見られる人を対象に視力検査を行います。対象以外の人でも、「最近、黒板の字がみえにくいなあ・・・」と思う人は、視力検査をしますので申し出てください。

対象者：1学期の視力検査でC以下の者（眼科受診済みの人は除く）

日 時：11月12日（火）13：30～ 1年生（6人）

13日（水）13：30～ 2年生（4人）

14日（木）13：30～ 3年生（4人）

場 所：保健室

スマホやタブレット、ゲーム機など、皆さんの周りには視力を低下させる要因がいっぱいあります。使用時間に注意して、目を休める工夫をしましょう。

*めがねやコンタクトを使用している人は、忘れずに持ってきてください。