

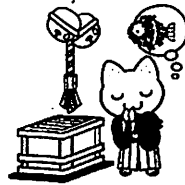
# ほけんだより

R.5.1.12.発行  
千代田中保健室 No.15

3学期がスタートしました。冬休み中、大きな事故もなくみなさんが過ごせたことをうれしく思います。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行は全く収まっていません。冬休み中も、「陽性になった」、「家族が陽性になり、濃厚接触者になった」という連絡が連日のようにありました。さらに、この冬はインフルエンザの流行もあり、「インフルエンザになった」という連絡も数件ありました。これからも今まで通り、毎日の生活の中で、手洗い・うがい・睡眠・食事・換気・マスク・ソーシャルディスタンス等、予防対策をしっかりと実行していきましょう。

この冬休みは、行動制限が全くない休みでした。私は、高校サッカー選手権大会を2日間ほど観戦に行きましたが、吹奏楽部の応援演奏あり、声出し応援ありという、かつての応援スタイルに戻っていて、コロナ禍ではありますが、観戦していてもとても盛り上がりました。また、ライブにも行き、ここでも3年ぶりくらいに「声出しOK」となっていて、少しずつうれしい日常が戻ってきているのを感じました。

3学期、3年生はいよいよ受験が控えており、1年生はスキー宿泊学習が計画されています。当日、元気で出席するには、健康管理がとても大切になってきます。やるべきことをしっかりと実行し、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染するリスクを抑える生活をしていきましょう！



# Go to 歯医者さん！！

★：治療対象者

◎：治療完了者

	10	20	治療対象者 (1月10日現在)
1-1	★★★★★ ★★★★★ ◎◎◎◎◎ ◎◎		1-1 10
1-2	★★★★★ ◎◎◎◎◎ ◎◎◎		1-2 5
1-3	★★★★★ ★★★★★ ★◎◎◎◎ ◎◎◎		1-3 11
2-1	★★★★★ ◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎		2-1 5
2-2	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ◎◎		2-2 15
2-3	★★★★★ ★★★★★ ◎		2-3 8
3-1	★★★★★ ★★★★★ ★★◎◎◎ ◎◎◎◎		3-1 12
3-2	★★★★★ ★★★★★ ◎◎◎◎◎ ◎		3-2 10
3-3	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ◎◎◎◎◎		3-3 14
	10	20	合計 90

## 3年生のみんなへ・・・「受験期の健康管理！」

3年生のみなさん、いよいよ受験シーズン突入ですね。めざす進路に向かい、ベストコンディションで試験に臨んでほしいと思っています。合否のカギは、最後は健康管理にかかっています！ せっかく受験勉強をがんばっていても、試験当日、熱を出してしまったら悔いの残る結果になってしまいます。次のことを守って、試験当日、「健康な体」と「冴えた頭脳」を準備していきましょう！！

夜型から朝型へ



切りかえを早めに



- ① 試験は夜じゃない！ 朝型の生活リズムに切りかえよう。
- ② 睡眠時間は7時間はキープし、疲れを翌日に残さないようにしよう。
- ③ 1日3回の食事をきちんと食べよう。
- ④ 夜食をとるなら消化の良いものを少量、胃腸の負担にならないようにしよう。
- ⑤ 排便の習慣をつけておき、便通を整えておこう。
- ⑥ 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・風邪の予防は万全に！
- ⑦ 気持ちは平常心で、持てる力を100%発揮しよう！！

イエローカード配付後、歯科の治療が少しずつ進み、1月10日現在、歯科治療対象者は90人になりました。特に治療状況が良いのは1-2、2-1で残りあと5人に、次に2-3があと8人と続いています。3月末までには、ぜひ『全員治療完了！』を目指してほしいと思います。冬の間は下校時間が早く、歯科医院の予約を夕方6時くらいに取れば、平日でも十分診療が可能です。このチャンスを生かし、まだ治療が済んでいない人は、すぐに歯科医院に予約の電話をして治療を進めてください。

それから、予告です！ 3学期には「レッドカード」を発行します。レッドカードをもらわないうちに、急いで治療を進めてください。



# ほけんだより

R.5.1.13.発行  
千代田中保健室 No.16

## 君の歯は、輝いている？ それとも・・・

12月に保健委員会で「歯みがき状況調査」を実施した結果をお知らせします。この調査は、カラーテスター錠(歯垢染め出し剤)を使って、「普段の歯みがきで、自分の歯はきれいにみがけているのだろうか」を確かめるものです。保健委員会では、今年度で3回目となる取り組みです。みんなの歯みがき状況はどうでしたか？感想を見ると、「しっかりみがけているつもりなのに、意外と赤く染まってしまった。」という人がたくさんいました。しかし、多くの人が「自分のみがき残しの部分が見つかったので、次からはその部分に気をつけてみがきたい。」という前向きな感想を書いてくれました！自分の結果と、クラス・学年・学校全体の結果を比べてみてください。そして、輝く歯をめざしましょう！

歯みがき状況  
A：きれいにみがけている  
B：少しみがき残しがある  
C：みがき残しが多い  
D：みがいていないのと同じ状況

歯みがき状況(昨年度)  
A：21.9% (21.5%)  
B：67.7% (67.4%)  
C：8.8% (9.8%)  
D：1.5% (1.3%)

歯みがき回数(昨年度)  
0回：0% (0.3%)  
1回：3.5% (4.1%)  
2回：48.6% (46.8%)  
3回～：47.9% (48.7%)



めざせ  
3020



歯みがき状況は、A～Dの4段階で判定してもらいました。きれいにみがけている人「A」が21.9%、少しみがき残しがある「B」が67.7%と一番多い結果でした。昨年度との比較では、どちらもほぼ横ばいでした。問題は、みがき残しが多い「C」と全くみがけていない「D」の人です。約1割の人が該当します。「C」「D」の人は、自分の歯みがきの仕方を見直し、もう少し丁寧に時間をかけて歯みがきしてみてください。歯みがきは、自分ではきちんとみがけているつもりでも、きれいにみがくことは意外に難しく、多くの人は「みがき残し」ができてしまいます。今回カラーテスターを使って、自分の歯みがきの「弱点」がわかったと思います。これからは、自分がみがき残すところに注意して、毎日の歯みがきを実施してみてください。また、歯ブラシだけでなく、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなども使うと、より一層きれいになります！



歯みがき回数は、上のような結果でした。さすがに「0回」の人はいませんでしたが、1日1回しかみがいていない人が3.5%...入数で見ると、全校で9人！この9人の人は、今すぐ反省して歯みがき回数を増やしてください！また、保健委員が毎日「歯みがきタイム」の放送をして、給食後の歯みがきの呼びかけをしているのですが、特に2・3年生男子に歯みがき回数が「2回」の人が多く、残念な結果でした。

全校で見ると、1日3回歯みがきをしている人は、124人(47.9%)でした。昨年度は、48.7%だったので少し減少してしまいました。この結果も残念です。クラス別で見ると、2-1が一番よく歯みがきをしています！歯や口の健康は、歯みがきをしないと保てません。1日3回の歯みがきが基本です。保健委員会では今後も「歯みがきタイム」の取り組みを実施していきます。千代田中生全員の人が給食後の歯みがきを実行してほしいと思います！3学期、少しでも給食後の歯みがきをする人が増えることを期待しています。



男子	歯みがき状況				歯みがき回数			
	A	B	C	D	0回	1回	2回	3回～
1-1	1	12	0	0	0	1	4	8
1-2	4	6	3	1	0	0	8	6
1-3	1	8	2	1	0	0	2	10
1年計	6	26	5	2	0	1	14	24

女子	歯みがき状況				歯みがき回数			
	A	B	C	D	0回	1回	2回	3回～
1-1	3	7	2	1	0	0	8	5
1-2	1	7	4	0	0	0	3	9
1-3	4	7	0	0	0	1	6	5
1年計	8	21	6	1	0	1	17	19

2-1	2	10	2	0	0	0	4	9
2-2	2	9	0	0	0	3	5	3
2-3	4	6	1	0	0	0	10	1
2年計	8	25	3	0	0	3	19	13

2-1	5	12	0	0	0	0	3	14
2-2	4	11	2	0	0	0	7	10
2-3	0	14	3	1	0	3	12	2
2年計	9	37	5	1	0	3	22	26

3-1	5	12	1	0	0	0	13	5
3-2	5	10	2	0	0	1	9	7
3-3	3	12	1	0	0	0	11	5
3年計	13	34	4	0	0	1	33	17

3-1	6	9	0	0	0	0	5	10
3-2	4	13	0	0	0	0	6	11
3-3	3	11	0	0	0	0	10	4
3年計	13	33	0	0	0	0	21	25

合計	27	85	12	2	0	5	66	54
----	----	----	----	---	---	---	----	----

合計	30	91	11	2	0	4	60	70
----	----	----	----	---	---	---	----	----