

ほけんだより

2021年10月6日
大阪市立難波中学校
保健室 NO. 7



2学期が始まって約1か月が経ちました。季節が秋に変わり、過ごしやすい気候になりましたね。

学校生活のリズムに慣れてきたころですが、疲れも溜まっていると思います。今の自分の心と体の調子を確認することはとても大切なことです。毎朝の健康観察を入力していると思いますが、自分の心と体のことを考える機会は、大人になっても必要なことなので、毎日欠かさず行いましょう！

また、10月は体育大会があります。3年生は修学旅行にも行きます。楽しい行事を元気に過ごすために、感染症対策はもちろんですが、早寝早起き、バランスの取れた食事をする、運動をする、など規則正しい生活習慣を心がけましょう。

『10月10日は目の愛護デー』

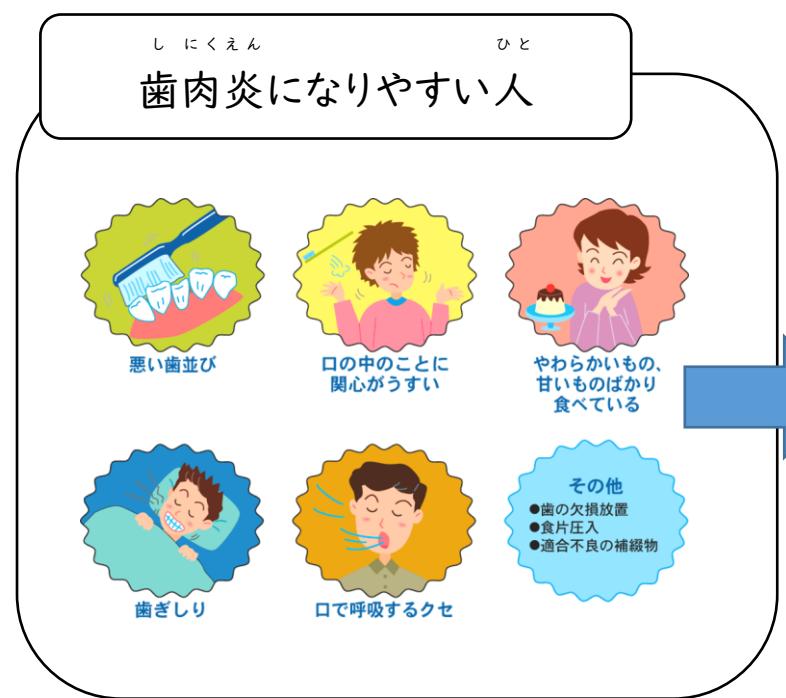
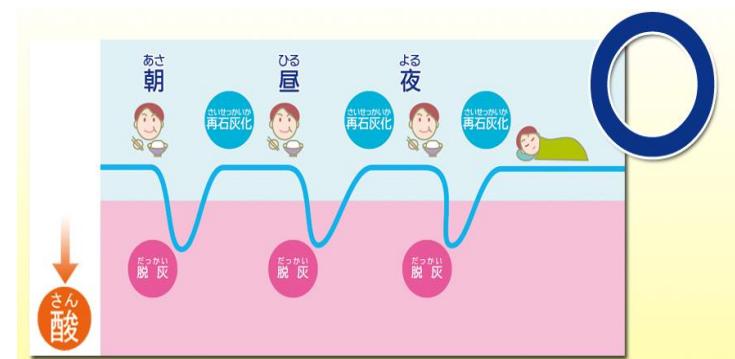
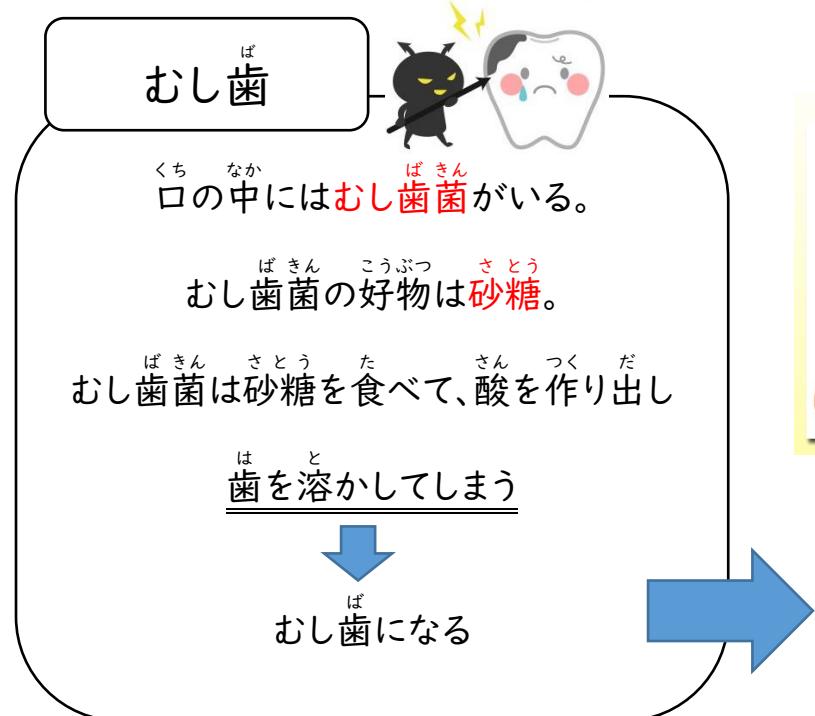
～あなたの目、愛(EYE)してあげて！～



はくちけんこうきょうしつ 歯と口の健康教室

学校歯科医の長谷川貴一先生より、1年生対象で歯と口の健康教室を行っていただきました。(1年生対象)

むし歯、歯肉炎・歯周病、たばこの害についてお話ししていただきました。一部を紹介します。



「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」のちがいをくらべる		
チェックポイント	健康な歯肉	炎症のある歯肉
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫れている
色	ピンク	赤い
形	ピラミッド状	丸い
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	軟らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する

11月に後期歯科検診を予定しています。自宅での歯磨きをしっかり行ってください！

