



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和3年10月28日

先週の体育会では3年生を中心に、各ブロックで練習を重ねてきた成果が見られました。一生懸命走る姿や応援態度など、保護者の方や来賓の皆様、先生達も感動させられました。皆さんの成長が感じられ、さらに元気でほける笑顔を見ることができとてもうれしく思いました。感動をありがとう!そしてリーダーの皆さんお疲れ様でした。

季節の変わり目で朝夕と昼間の気温差が大きく、体調を崩す生徒がたくさん出ています。三年生は進路選択に向け受験勉強が本格化し、1・2年生は部活動と勉強の両立で日々がんばっている姿が見られます。さて、秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と何をするにも気持ちのよい季節です。少しずつ長くなっている夜の時間を有効に使い、睡眠時間をしっかり確保して体調を整えましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

**11月8日 いい歯の日**

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!

4月の歯科検診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。年末までに治療してスッキリしましょう!!

3年生は受験勉強中に歯が痛くなると勉強どころではありませんよ。

**目指すは治療率 100%!**

かぜは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるばかりです。定期的に歯医者に診てもらったりなど、むし歯予防を意識しましょう。

## フッ素洗口:11月は2回行います

10月に始まったフッ素洗口は、保健安全委員さんがお手伝いしてくれたので、滞りなく実施することができました。来月11月は2週目と4週目に行います。実施日は必ず朝食後に丁寧な歯みがきをして登校してください。

## 感染症予防対策を継続しましょう

新型コロナウイルス感染症は少し落ち着いているようです。しかし油断して生活していると、感染が拡大するおそれもあります。今年インフルエンザの流行も心配されていますので、今までどおり①マスクを必ず着用②手洗い・手指消毒を頻繁に行う③3密を避ける④免疫力を高めるために生活習慣を整える(特に睡眠時間を十分確保する)などの感染症予防対策を継続しましょう。

