



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

～自分の健康は自分で守ろう～
「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年11月27日(金)



(1年1組 歯と口の健康に関する授業より)

もうすぐで12月(師走)を迎えます。今年の内にもやり残したことはありませんか。新しい年を迎える前にこの一年を振り返り、来年新たな気持ちで始めるためにもこの一ヶ月でやり残しのないようにしてほしいと思います。特に3年生は自分の進路に向けてとても大切な時期となります。心身の健康にはくれぐれも気をつけて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

体調を崩している生徒が増えてきました。手洗い・うがい、マスクの着用等、各自予防をしっかりとしましょう。



全校フラーテスト&かみかみセンサーを実施しました!

11月の「いい歯の取組」として、11月9日に全校フラーテストとかみかみセンサー(1、2年生)の使用を行いました。感想の一部を紹介します。



- いつもとは違ってたくさんかんだので、とてもあごが疲れました。でも、たくさんかむことの大切さを知ることが出来ました。これからはいつものようにすぐ飲み込むより、たくさんかめるように、毎日気をつけておいしく食べたいです。
- いっぱいかんで食べる、ということを改めて意識して食べたら、あごが疲れた。自分が普段あまり意識してないことがわかった。

- 前歯以外が赤い所が一つもなくて良かったです。あとは前歯を重点的にみがきたいです。これを続けて、最終的に赤が一つもなくなるようにしたいです。
- 思っていたよりも歯ぐきが汚れていたのでおどろきました。スクラッピング法で汚れをたくさん落とせたので良かったです。毎日スクラッピング法で歯の汚れを落とし、一生むし歯にならないようにしたいです。
- 意外と赤くそまってしまいました。今回赤くそまった所を特に注意して、歯みがきをしようと思いました。特に裏側や、歯のみぞをキレイにみがこうと思いました。キレイなピカピカの歯になるように、これからも、朝・昼・夜と1日3回みがこうと思いました。



取組はもう少しで終了となりますが、給食後の歯みがきや一口30回以上かむことは、自分の健康につながりますので、今後も続けてください。歯みがき率が全体で4.0%になるといいですね!



12月15日(火)ロードレース大会です～事前の健康観察のご協力をお願いします～

持久走指導に関わる調査にご協力いただきありがとうございました。

今年度も12月8日(火)より、ロードレース大会前の事前の健康観察を実施します。その日の健康状態の記入と保護者の方の印が必要となりますので、必ず記入もれ等がないようにしてください。**当日、記入もれ・印もれがある場合は参加できません**ので注意してください。また当日までに感染症にかかってしまった場合は、医師の判断を仰ぐ等、無理のないようにお願いします。

★保護者の方へお願い★

年度当初に記入していただきました「保健調査票」の緊急時の連絡先が変更になっている場合は、学級担任まで必ず連絡をお願いいたします。



11月24日(火)「全国健康づくり推進学校表彰事業 学校訪問」がありました!

川本中学校の健康づくりに関する様子を多くの方が観にきました。その中で、1年1組で行われた保健委員を中心とした歯と口の健康に関する授業を公開しました。(詳細は学校HPをご覧ください。)この日まで、保健委員二人はたくさん練習を行いました。当日は1年1組みなさんの温かい協力をいただきました。また、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTAの皆様にもご協力をいただきました。給食委員の皆さん、生徒会本部役員の皆さん…川中に関わるすべての皆様、本当にありがとうございました!

