

# 保健だより

さいたま市立原山中学校

11月号 2024 No.7

11月には日本の伝統的な祭りの1つである「新嘗祭（にいなめさい）」という、古代から続く収穫祭があります。食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは自分の歯を守るためにどんなことに気をつけていますか？



## 秋の歯科健診の結果



むし歯が1本もない人

543人



疾病が見つかった人

53人



本年度、学校歯科保健コンクール地区審査の結果、原山中学校は、さいたま市立中学校の部で努力校に選ばれました。健康な歯はお金では買えない財産です。これからも丁寧な歯みがきを心がけましょう。

## 歯みがきのポイント

秋の歯科健診で「歯肉の炎症・歯垢の付着」と言われた人が72人いました。歯垢を落とす歯みがきができるといいですね。



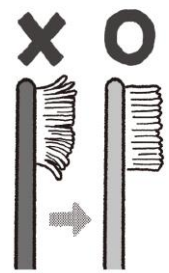
1本ずつみがこう



軽い力でみがこう



鏡を見ながらみがこう



毛先が開いていたら交換しよう

2年生 歯の健康指導を行います。

今年度より全市立中学校2年生を対象に、教育委員会主催の「歯の健康指導」を11月22日（金）に実施します。歯ブラシ、鏡、コップ等準備してもらった物があります。事前にお知らせしますので忘れずに持ってきてください。



11月10日は

### いいトイレの日



紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。皆さんの少しずつの思いやりで、清潔なトイレにしましょう。

11月26日は

### いい風呂の日

11月26日は  
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

#### 入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

### 感染症に注意！！

10月は全国的に「手足口病」「マイコプラズマ肺炎」が流行しました。これからインフルエンザも流行する時期となります。予防には手洗い・換気・睡眠・栄養です。体調不良で保健室来室する人に睡眠不足（寝る時間が遅い）がよく見られます。部活や勉強など忙しい生活だと思いますが、上手な時間の使い方ができるといいですね。



お家の方へ

○学校保健委員会を実施します。

日時 12月6日（金）15：40～16：40 図書館にて

講師 本校スクールカウンセラー 橋本 元子 先生

後期保健委員3役による原山中生徒の実態調査の発表もあります。

多くの方の参加をお待ちしています。



○令和7年度 食物アレルギー対応について

食物アレルギーがあり給食対応を希望される場合は、主治医記載の「学校生活管理指導表」の提出が必要です。本年度対応している方には配付します。新たに食物アレルギーを発症し、給食対応の希望がある場合には、保健室までお知らせください。