

# 保健だより

令和4年10月31日(月)

No.8

文責 養護教諭 阿部 翔子



つい最近まで「暑い」と思っていた気がするのに、急に朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋は一瞬で過ぎて(私の一番好きな季節なのですが☹️)冬はもうすぐそこ、という雰囲気ですね。みなさんの姿を見ていると、防寒着を着込んで寒さ対策をしているようですが、「それでも寒い」「体温が低くて寒がり」という人には、中の衣服で調節することをオススメします!防寒着と言うと、一番外側に着るアウターをイメージするかもしれませんが、実は肌に直接触れるインナーにこだわることも重要なのです。上手に重ね着して体温調節できるようにしましょうね!

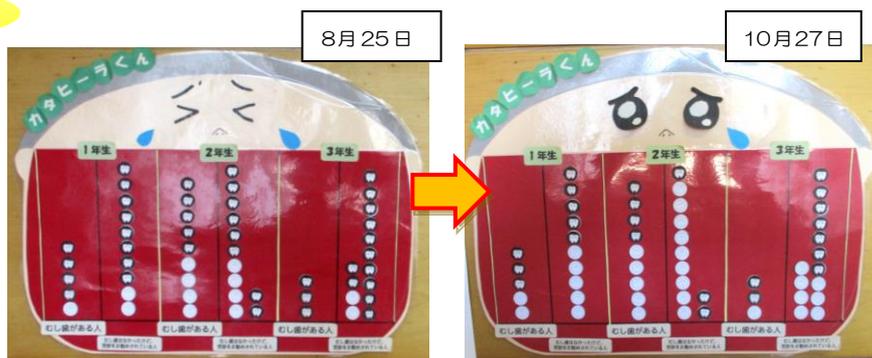
## 11月の保健・食育関係行事

実施日程	保健行事	対象	備考
11月7日(月) ~11月11日(金)	朝食について 見直そう週間	全学年	・保健委員会の3年生が作成したおたよりをよく読み、バランスの良い朝食になるよう意識しましょう。 ・最終日には、朝食に関するアンケートを実施します。
11月9日(水) 6校時	食育講座	全学年	・16日(水)の「マイ弁当の日」に向けて栄養士の先生から話を聞き、献立や計画を考えます。
11月21日(月) 5,6校時	歯科指導	1年生	・郡山市の歯科衛生士の方々からご指導いただきます。 ・ <b>歯ブラシ、コップ、タオル</b> を忘れずに!

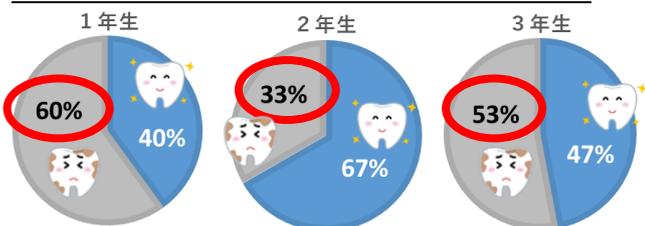
### 11月8日は の日

保健室前の廊下にいるカタヒーラクくん! 少しずつ、白い歯が増えてきています。部活動や受験勉強で忙しい毎日の中、治療に行ってくれて嬉しく思います。保護者のみなさまもご協力ありがとうございます。

歯の治療は早めが肝心!みなさんの力でカタヒーラクくんの歯を白くしてあげよう!



### ●○歯科受診完了率(10月27日現在)●○



左の円グラフの○%は、治療結果報告の提出がまだされていない生徒の割合です。

**全校であと24人います!**



【保護者のみなさまへ】

### ～再度、歯科受診をお勧めしました～

1学期の歯科検診で、学校歯科医の鈴木先生より所見があった生徒(むし歯がある人はもちろん、むし歯になりかけの歯(CO)がある人や、歯垢が多く付着している人、歯並びの観察が必要な人も対象です)へ歯科受診のお勧めをしています。

本日、治療結果報告の提出がまだされていない生徒に再度受診のお勧めの用紙を配付しましたので、ご確認いただき、早めに受診されるようお願いいたします。

### 11月21日(月) 歯科指導 やりますよ~ (^\_^)/

一生使う、自分の歯。歯医者さんに行って治療してもらうことも大切ですが、毎日の歯みがきで歯の健康を守るというのも、とっても大切なこと。カラーテスターで歯垢を染め出して、自分に合ったみがき方をマスターしましょう!

