ほけんだより

平成３０年１２月２１日（金）

練馬区立開進第一中学校

保　　健　　室

１２月２５日（火）は２学期の終業式です。２学期も学習に運動に行事にいそがしい日々でしたね。みなさん身心ともに疲れが溜まっていませんか。冬休みにしっかり休養できる人、冬休みも様々な予定でいそがしい人、皆さんそれぞれ過ごし方は違うと思いますが、疲れたなぁと思ったときに、簡単に出来るリラックス法を紹介します。短時間で出来るので試してみてください。

【教室では換気をこまめに行いましょう】

寒い季節になると教室の窓やドアを閉め切った状態で授業を受けるクラスが多く見受けられます。座席によっては寒さが厳しい場所もありますが、締め切った状態の教室では、インフルエンザなどの感染症が蔓延したり、二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や吐き気など体調を崩したりする原因にもなります。休み時間は、窓を全開にして教室内の空気の入れ換えを行いましょう。また、授業中は、上部の窓をほんの少し開けておくだけでも空気の入れ換えに役立ちます。皆さんで工夫、協力をして、教室内の環境を清潔な状態に保ちましょう。

～裏面あり～

平成３０年１１月１９日（月）～２２日（木）の４日間、「いい歯の日（１１月８日）強化週間」を行いました。

保健委員が各クラスで昼休みにうがいや歯みがきを行うように呼びかけ、
強化週間の４日間、生徒の皆さんは終学活で自分の取り組みをチェック票に記入しました。
強化週間後にチェック票を回収し、各クラスの取り組み状況を保健委員がまとめました。

【うがいまたは歯みがきをした】

★［１年生］　１組は４日間全員がどちらかを行うことができました。
他のクラスも５割～８割の人が取り組むことが出来ました。
★［２年生］　取り組めた人が５割ぐらいのクラスと２割に満たないクラスがありました。
★［３年生］　全員のチェック票を回収することが出来なかったため、全体の状況は把握できませんが、提出した人の状況は、５割～７割が取り組めたというクラスが多かったです。

【クラスでの生徒の感想】

＊歯ブラシは忘れてしまったけど、うがいはちゃんとできた。
食後にうがいをすると口の中がすっきりして良かった。
＊学校で歯みがきは無理だけど、うがいはするようにして、
家ではお昼も歯を磨こうと思いました。
＊強化週間は、歯について意識するいい機会だったので良かった。うがいは続けたいと思った。
＊うがいしか出来なかったが何もしないよりはいいと思った。２日目頃から自分の歯は自分で守ろうと思った。
＊みんながうがいをしていて、良い期間だったと思った。
＊４日間だけだったが少しは気をつけることが出来た。４日目に歯みがきを行うことが出来た。
しないよりはした方がきれいになる上、気持ちがすっきりした。
昼休みに時間があれば普段から行うようにしたいと思った。

【保健委員の感想】
・歯みがきをしている人は少なかったが、うがいをしている人が多くてよかった。
また、風邪を引いている人がいたので、これからも風邪予防のためにうがい、歯みがきの声かけをしたいと思った。