



令和7年11月17日

練馬区立上石神井中学校
保健室

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、さまざまな〇〇の日が設定されています。その中で11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と「受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」だそうです。人と意見が違ふのは当たり前です。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。友人、先生、保護者、誰でもいいので話してみましょう。



歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。①歯と歯の間や歯ぐきの境目、②かみ合わせの溝、③前歯の裏、④奥歯の裏、⑤歯と歯の間など、しっかりみがいたつもりでも、汚れが取れにくい場所があります。この5カ所は意識してみがきましょう。また、歯みがきは、インフルエンザの予防にもつながります。

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか。実はこれ、ただの癖ではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

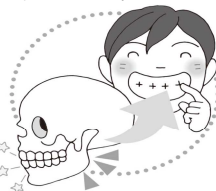
力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日頃からしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



よくかむことの効果

脳が活性化する おし歯を予防する 肥満を防止する 歯並びが良くなる 消化を助ける



口の中確認してみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分で確認してみたことはありますか。歯ぐきが赤く腫れていたりしていたら、きちんとみがけていないサインです。鏡を見ながら1本1本ていねいにみがきましょう。食べ物をかんだ時に痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。また、冷たい物を口に入れた時に歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面が削れていることがあります。このような場合は、歯医者さんを受診してください。自分で大切な歯を守っていきましょう。

東京都インフルエンザ警報発令

東京都のインフルエンザ定点医療機関からの11月9日の患者数が警報基準を超えました。昨年よりも6週早く、警報基準を上回り、都内ではインフルエンザが流行しています。本校でも、11月の第1週あたりからインフルエンザが増え、1年生2クラス、2年生1クラスが学級閉鎖になりました。現在もインフルエンザでお休みをしている生徒が約20名ほどいます。




インフルエンザの予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、手指消毒、マスクの着用、咳チケット等の基本的な感染予防を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザは出席停止

出席停止期間は、「発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで」となっています。発症日は0日と数えます。最低でも5日間はお休みです。体調が優れない場合は続けてであれば、例えば8日間休んでも出席停止となりますので、体調が良くなるまで休養してください。体調が良くなり登校するときは登校届を提出してください。登校届は学校のHPよりダウンロードできます。また学校にもありますのでご連絡いただければお渡します。

『ありがとう』を伝える勤労感謝の日




11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



適当にいませんか？ (マスク) の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

