



伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和7年11月4日(火)

先週の合唱コンクールでは、どのクラスも真剣に練習してきたことを感じさせる素敵な歌声でした。一生懸命やったからこそ、燃え尽きてしまい、次のやる気が出ないという人もいるかもしれません。11月は朝夕の冷え込みが厳しくなり、寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。冬に向けて、心も体も元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、病気に負けない体を作りましょう。

..... 感染症対策をしよう

今年はインフルエンザや風邪などの感染症の流行が早いようです。あずま中でも風邪症状での欠席や早退をする生徒が増えてきました。朝から体調が悪いけれど頑張って登校する人、喉の痛みや咳が出るけれどマスクをしない人も見受けられ、感染症対策への意識が薄くなっているように感じます。感染症にかからない、周りにうつさないためにも、感染症対策をしっかり行いましょう。



風も冷たくなってきましたが、定期的に窓を開けて、部屋の空気を入れ換えるようにしましょう。



..... 歯科受診について 1

11月8日は「いい歯の日」です。10月末現在までの治療率は全校で約30%となっています。

まだ受診していない生徒さんへ、冬休み前に再度「歯科受診のおすすめ」の用紙を配付させていただく予定です。ぜひ早めの受診をお願いいたします。

	要受診者数	受診済者数	治療率
1年	73人	23人	31.5%
2年	74人	27人	36.5%
3年	68人	15人	22%

あずま中学校 歯科の治療状況（R7 10月末現在）

むし歯 になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



~~~~~ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。 ~~~~~

## 11月の予定

1年生の希望者へ朝PUTの時間に色覚検査を行う予定です。※2・3年生でも希望がある場合は担任または養護へお知らせください。

11月4日(火) 1年1組・2組

6日(木) 1年3組・4組

7日(金) 1年5組・6組

10日(月) 欠席者、2・3年生希望者

結果については、異常の有無に関わらず、後日紙で配付させていただきます。

12月11日(木)の学校保健委員会に向けて、後期保健委員さんは、11月から放課後等に活動を行うことがあります。ご承知おきください。

