



令和5年  
11月24日  
長柄中学校

11月に入っても季節外れの暖かさが続いていましたが、ようやく本来の気温になってきました。一気に寒くなったことで、寒暖差に体が対応できず、体調管理がむずかしいですね。空気が乾燥してきますので、肌の乾燥や喉のケアにも注意し、上手な重ね着等で体の保温に心がけましょう。

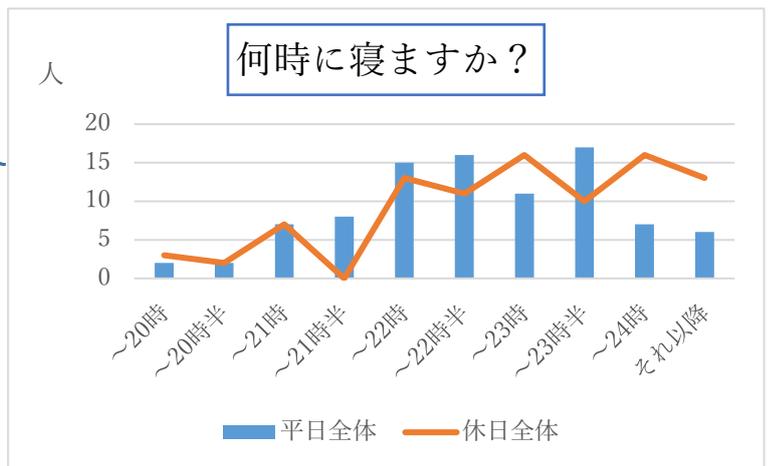
### 生活習慣のアンケートから

9月下旬に全校生徒を対象にした生活習慣の回答結果です。右のグラフは、何時に寝ますか？という質問の結果です。休日は平日に比べて寝る時間が比較的遅い傾向にあります。

生徒の皆さん、朝の目覚めが辛い、日中眠くて仕方ない、またちょっとの

ことでイライラする等、これら症状があるようなら、もしかしたら、「睡眠不足」である身体からの「困ってる」サインかもしれません。

睡眠不足が続くと免疫力が下がり、風邪をひきやすくなる、肥満になる、生活習慣病になるなどの病気にかかりやすいことが分かってきています。そして、だるい・気持ちが悪い、頭痛などの身体症状が現れやすいです。睡眠の効用は心身ともに疲労を回復させることです。では、中学生はどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょう。アメリカの国立睡眠団体の調べでは14歳から17歳では8～10時間という結果がでています。もし、睡眠時間が足りてないかも…と感じる人は、帰宅後の時間の使い方を見直してみましょう。



保健室からみんなの頭の片すみに入れてほしいこと・・・

大丈夫じゃないときは・・・大丈夫っていわなくていいんだよ

誰にでも悩みはあります。悩みがあることは、特別なことでもなく恥ずかしいことでもありません。中学生の悩みには勉強や部活、自分のこと、友だちや家族のことなど、人間関係の悩みなどがあります。大切なのは、悩みと上手に付き合うことです。もやもやして、どう対処したらよいか困っているときは皆さんのすぐそばにいる家族の方、先生たち、スクールカウンセラーなどにお話してみてください。少し、気持ちが楽になるかもしれません。



## 健歯児童生徒審査会に参加しました



11月16日に茂原市役所で健歯児童生徒審査会が行われました。3年生の二人が長柄中学校の代表として参加しました。むし歯が過去に一度もなく、歯肉もしっかりと引き締まり歯並びも素晴らしいことが評価され、二人とも優良賞に選ばれました。また、長柄中学校としても、口腔衛生状態がよく「学校歯科保健優良賞」をいただきました。

## 1年生に歯科指導を実施しました

11月8日のいい歯の日に1年生を対象に歯科衛生士による歯科指導を実施しました。

特に、口腔内の細菌の数を調べるRDテストでは、3段階評価のうち細菌数が多めだった生徒が数名見られました。特に寝る前は時間をかけてしっかり磨いて対策をしましょう。



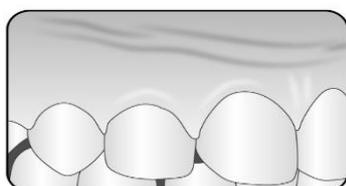
## あなたの歯肉は大丈夫？

学校の歯科健診で、むし歯が見つかった人は数名でしたが、歯垢が付着、また歯肉炎を指摘された人が全体の16.8%いました。予防は何といても丁寧な歯みがきです。

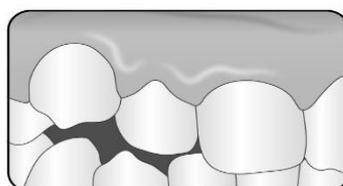
### あなたの歯肉はどちらですか？ 鏡で調べてみましょう

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にすどく入り込んでいる  
感触：ひきしまり、歯にピッタリついている  
出血：出血しない

色：赤っぽい  
形：丸く厚みをもってふくらんでいる  
感触：プヨプヨしてひきしまっていない  
出血：歯みがきをしたときなど出血する



健康な歯肉



歯肉炎