

ほけんだより



R3.11.11
世知原中学校
保健室

急激に寒さが増し、体調管理を崩す人が出てきました。温かい下着を着用し、体を冷やさないように努めていきましょう。市内の感染症状況も落ち着いてはいますが、今後も油断をせずに基本的な感染症対策に努めていきましょう。

基本的な感染症対策



< 歯治療状況 >

(R3.10 月末現在)

	1年	2年	3年
むし歯保有者（歯科検診結果）	0人	2人	2人
CO（初期むし歯）・GO（軽度歯肉炎）罹患者	4人	1人	1人
要注意乳歯保有者	0	0	3人
治療完了者	0	0	2人

* 受診がすすんでいない生徒を対象に、再度受診勧告を行います。

むし歯は進行してしまうと、その分治療に時間もお金もかかってしまいます。何より歯・口腔のトラブルは全身に影響を及ぼします。いろいろとお忙しい中ではありますが、時間をみつけて早めの受診をお願いいたします。

* フッ化物洗口も再開しています。火曜日の朝は、特にしっかりと歯を磨いて登校してください。

保健委員会が歯ブラシのチェックを行います。

歯ブラシは裏側から毛先が見えていたら交換のサイン！2か月に1度が交換の目安です。ブラシが開いている人、サイズが合っていない人などは交換をしてください。



【～今後の予定～】

◎ 11 / 29（月）性教育講演会（2・3年生）

◎ 12 / 17（金）薬物乱用防止教室（3年生）

裏面につづきます→

今週は「チャレンジ！メディアコントロール週間」です！

学校保健委員会の企画として、テスト前一週間（11月8日～15日）を「チャレンジ！メディアコントロール週間」として位置づけて、①SNSとの付き合い方の見直し、②生活リズムの見直し③家庭学習時間の確保を目的として取り組んでいます。

期間中のご家庭でのご支援をよろしくお願いします。また、取り組み後は、カードに保護者の方からも一言感想を書いていただきますようお願いいたします。

【生徒保健委員会による生活リズムアンケート結果】 実施時期：10月

	1年生	2年生	3年生
睡眠時間	8.7時間	8.5時間	7.3時間
テレビ・ゲーム・インターネット等の使用時間	4時間	2.5時間	3.3時間

11月 8日(月)～15日(月)は

『チャレンジ！
メディアコントロール週間』です。



取り組むコースを自分で決め、
おうちの人に宣言する。

①「朝から寝るまでのノーメディア」コース

1日まったくテレビやゲーム、スマートフォン、タブレット等で学習以外の SNS や動画サイトを閲覧しないコースです。

②「メディアは1日1時間まで」コース

平日は1時間以内、土日は1日2時間以内に制限します。

③「メディアは1日2時間まで」コース

平日、土日ともに2時間以内で番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間で、

家庭学習を充実させることができます。

④「夜9時～翌朝6時までノーメディア」コース

平日は夜9時以降、土・日は午後6時～翌朝6時までノーメディアにします。



計画性を持って、時間を有効
に使うことを意識する。