

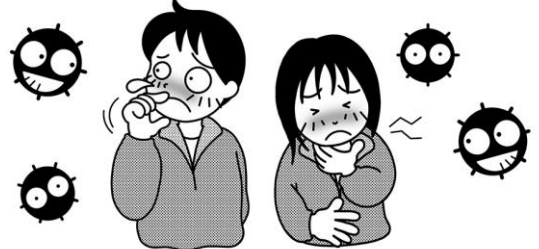
# 11月 保健だより

令和5年11月1日  
所沢市立東中学校  
保健室

体育祭が終わり、7日の合唱コンクールに向けて、各クラスの合唱練習の歌声が保健室にも聞こえてくるようになりました。教室や体育館を覗くと、それぞれが感染症対策をしながら、練習に励んでいる様子があり、今からとてもわくわくしています。ぜひ、練習の成果を発揮することができるように、体調管理をしっかりとしましょう。

最近では、日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じます。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなります。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして、疲れをため込まないようにしましょう。

なぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

## 11月の保健行事予定

日程	予定	備考
1日(水)		尿検査容器の配付(該当者のみ) ★忘れずに持ち帰りましょう！
2日(木)	尿検査二次 (1次再検査者、未提出者)	朝学活後に各自で職員室前に提出する。 (最終締切9:00)

## 生徒のみなさん、保護者のみなさまへ

### ①(1年生対象)色覚検査について

1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。  
12月の実施(三者面談中)を予定しています。  
10月27日付で申込用紙をお子さんに配布しましたので、  
ご確認ください。

**申込締切: 11月1日(水)** ※学級担任まで提出をお願いします。



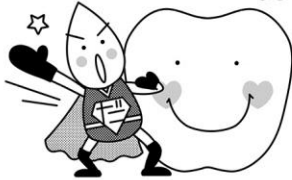
# 11月8日は「いい歯の日」です。

いい歯と唾液の効果で健康なからだを作しましょう！



## 「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



☆ 食べかすを  
落とします



☆ 歯を溶かす  
酸を中和します



☆ 粘膜を  
保護します



☆ 口臭を  
予防します

### よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



### すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



### こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

### 唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

## 歯科健診後の受診状況



受診後は、結果を学校まで  
提出してください！

	(受診済み人数／受診のすすめをもらった人数)	受診率 (%)
1年生	(23人／70人)	32.8%
2年生	(16人／60人)	26.6%
3年生	(13人／70人)	19.5%

※10月末時点の記録です。

※むし歯は自然に治ることはありません。受診のすすめをもらって、まだ受診をしていない場合は、症状が悪化するまでに早めの受診をお願いします。