

# 保健だより 12月

## ～冬休み号～



令和6年12月23日(月)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.10

### 早寝 早起き の習慣を守ろう



いよいよ冬休み！学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊をしたりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、頭痛や倦怠感などの体調不良を起こしてしまうかも！？

年末年始には、クリスマスやお正月などの行事や旅行を控えている人もいるでしょう。楽しい冬休みを過ごすためにも、“規則正しい生活リズム”を保ち、冬休みも元気に過ごしましょう。

## 今年の ふ り か え り

今年1年、心身ともに元気に過ごすことはできましたか？次の項目をチェックしてみてね！

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている      |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある  |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている   | <input type="checkbox"/> スマホやゲームなどをし過ぎない |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきができている    | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている    |

☑の数が多いほど、健康的な生活が送れています。

来年も、みなさんの心と体が健康で過ごせますよう保健室から願っています！！



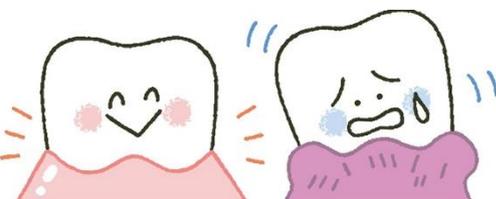
## 1・2年生は、保健室から冬休みの宿題があります

### ◎家庭での歯の染め出し(宿題)

※詳細は「歯垢の染め出しプリント」を確認してください。  
歯の染め出しを行うことで、おし歯や歯周病の原因となる歯垢がどれだけ歯に付着しているかを知ることができます。  
また、歯みがきが正しくできているか、みがき残しがどれだけあるかなどが分かります。

クリスマスやお正月には、チキンやケーキ、おせち料理やお雑煮などの料理を今から楽しみにしている人もいますが、歯みがきも忘れずに行ってくださいね！

3年生は、受験があるので宿題はありませんが、食べた後は、みがき残しに注意して丁寧な歯みがきを行いましょう。



# まだ治療を終わっていない人はいませんか？

今年度の歯科検診でむし歯が見つかり、まだ治していない人は、冬休みを利用して計画的に治療をしましょう！

むし歯未治療者については、再再治療勧告書を配付しています。治療後は、受診結果や受診状況をお知らせください。



★むし歯を治していない人は…あと11人★

1年生…4人

2年生…3人

3年生…4人

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

女子は髪型に注意！

### 発育測定があります！

日時：1月9日（木）

★1時間目…特支+1年生

★2時間目…2年生

★3時間目…3年生

項目：身長・体重

体育着を持参してください！



## 12月の保健室

12月20日（金）時点

- ◆体調不良・・・合計43人
- ◆けが・・・合計42人
- ◆その他・・・合計6人  
○相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人・・・合計31人
  - ・インフルエンザ…29人
  - ・マイコプラズマ肺炎…2人