

ほげんだなソノ月

令和2年11月 館林市立第二中学校 保健室

朝晩はぐっと冷え込むようになり、少しずつ冬が近づいてきました。これから季節がすすむにつれ、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。今年はコロナ対策としてすでに手洗いうがい等徹底できている人が多いと思いますが、学期の締めくくりに向けて健康に過ごせるよう、手洗いうがいに加えて十分な睡眠時間の確保や三食きちんと食べることなども意識していきましょう。体調管理をしっかり行い、かぜやインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう！

ノーメディア週間のご協力ありがとうございました！

10月14～20日までのノーメディア週間中は、メディアから離れて生活を送ることができたでしょうか？ノーメディアチャレンジシートを見てみると、みなさんがしっかりと取り組んでくれた様子が分かりました。中にはレベル6（1日中メディアを使わない）を達成している人もいました。感想には、「自分がどれだけメディアを使用していたかがわかった」や「メディアから離れる時間が増えたことで学習時間や睡眠時間、家族との会話が増えた」との声が多くありました。一方「メディアを使用しないなんて無理！」という声も……。メディアはとても便利で私たちの生活に欠かせないものですが、やはり使いすぎは良くありません。1日中ずっと使っているということが無いように、メディアの使用についてルールを決めてメリハリのある生活を送ることを心がけましょう！

11月8日はいい歯の日

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

インフルエンザ治癒証明書の扱いについて

今年度群馬県では、新型コロナウイルス感染症対策のため、治癒した際に学校へ提出していただく書類が「インフルエンザにおける療養報告書」に変更になります。こちらは保護者の方に記入していただくものです。詳しくは裏面をご覧ください。ご確認ください。よろしくお願いいたします。