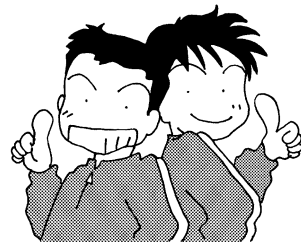


ほけんだより

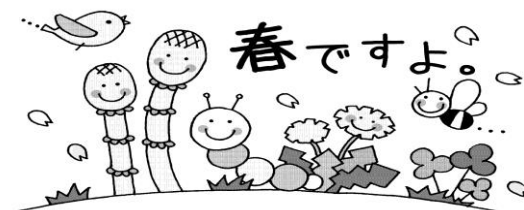


令和5年3月24日

陽北中学校

No.15

この1年間



健康に生活できましたか？

3月は今年度の締めくくりです。この1年を振り返って、元気に学校生活が送れましたか。やり残したことはないですか。成長した自分を認め、さらに飛躍できるよう、目標を持つようにしましょう。

《健康ってどういうこと？》

みなさんは「健康」であることの意味を考えたことはありますか？

「病気やケガをしていないこと」「元気で過ごせること」「好き嫌いしないで何でも食べること」など、おそらく身体が病気をしていないことをまず思い浮かべるのではないのでしょうか。WHO（世界保健機関）では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、**身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態**である」と定義しています。

身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係もうまくいっている。そうしてはじめて「健康」であると言えるのです。

私たちは日々、しっかり食べて栄養を取る、運動して体力をつけるなど、身体の健康を守るために行動しています。しかし精神的、社会的に健康であるための心がけを何かしているのでしょうか。

生活にゆとりを持つ、友達と仲良くするなど、「**精神的**」「**社会的**」健康についてもしっかりと考えてみましょう。



給食後の歯みがきについて

歯みがきをすることは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染を防ぐことに効果があることが分かっています。今までは新型コロナウイルス感染症状の流行により、飛沫が飛ぶ心配があるため、積極的には給食後の歯みがきを勧めてきませんでした。しかし4月からは陽北中だけでなく、**学校園の小学校も全校そろって給食の歯みがきをすることになりました。**そのため、4月からは**全員歯ブラシセットを持参してください。**

《歯ブラシセット》

歯ブラシ・コップ・巾着などの袋

歯ブラシカバーを付けると汚れを防ぎます。



エチケット歯みがき

人に迷惑をかけない歯みがきの方法で、むし歯や歯周病を予防しよう！

- ・歯みがきの**前後に石けんで手をよく洗う。**
- ・給食後すぐの時間にこだわらず、**昼休み中に分散して歯をみがく。**
- ・水道を1つおきに使用する（密接を避ける）
- ・歯みがき中は口を手で覆い、なるべく**口を結んでみがく。**
- ・歯みがき後のすすぎは**少ない水でうがい**をし、**低い位置で吐き出す。**
- ・**すすぎの回数は1～2回**にとどめる。そのために、**歯みがき剤はなるべく少なめ**につける。**静かにうがい**をし、**静かに吐き出す。**
- ・歯みがきの後は流しに軽く水をまき、吐き出した水を洗い流す。
- ・歯ブラシはよく洗って水を切りしめよう。週末には家に持ち帰り、良く洗って乾燥させる。



学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために

