

# ほけんだより



令和6年3月21日

陽北中学校

No. 14

## 1年間健康に過ごすことができましたか？

今年度も、あっという間にまとめの3月。この1年間で病気やけがをした人も少なからずいるでしょう。これから迎える新学期、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために、この1年間の振り返りをしっかりしましょう。

1年を振り返ってみよう



## 春休みの過ごし方

# は

歯の治療は済んでいますか？  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。



# る

ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きを続け、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。



# や

やりすぎないよう  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も！



# あ

ストレスが  
たまっていませんか？  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。



# み

身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



# 給食後の歯みがきについて

新年度も給食後の歯みがきを行います。今年度は給食後の歯みがきを再開した1年でした。コロナ禍のブランクがあり、歯みがきをしていない生徒もみられましたので、新学期はすべての生徒が実施できるよう、歯ブラシセットを忘れずに持ってきましょう。

## 《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。



## 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



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

## 「歯と口の健康週間」作品募集について

宇都宮市歯科医師会から「歯と口の健康週間」の作品募集がきています。「R5陽北中生徒」に詳しい要項を載せておきましたので、興味がある人は、保健室まできてください。

## 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

### ★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る

