

# ほけんだより 11月

令和4年11月1日  
川口市立領家中学校  
保健室 No. 8

## 体育祭 お疲れ様でした！



10月12日に第43回体育祭が行われました。予行練習、本番ともに延期となりましたが、無事に開催することができてほっとしました。一生懸命、競技に向かう領中生の姿にとっても感動しました！みなさんの笑顔が輝いた1日でしたね！みなさん、お疲れ様でした😊

◆救護テント利用者◆	
ケガ	22 人
病気	0 人

救護テント利用者は昨年と比べて10人ほど少なかったです！



11月8日は「いい歯の日！」 突然ですが・・・

### 歯からみなさんへのお願いです！

いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

痛みには  
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えて！  
もしも歯がなかったら



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

時々、フロアの  
手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても  
一緒にいさせてください

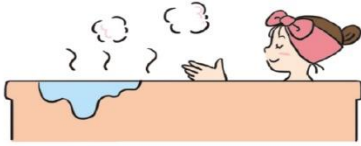


「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。

# 苗皮膚の日

## …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



### ● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

### ● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



## 痛い、かゆい、気になる…

## ニキビ

### どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんきんという細菌が作用してできます。

### どこにできやすい？

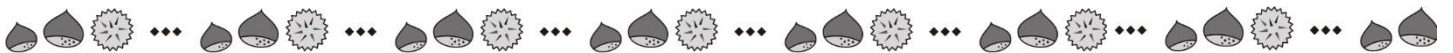
皮脂しせんせいが作られる「脂腺性毛包もうほう」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

### どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！



## 保護者の方へ ~令和4年度 学校保健委員会の開催について~

11月8日（火）に、「令和4年度 学校保健委員会」が開催されます。新型コロナにより、ここ数年開催することができなかった学校保健委員会ですが、今年度は感染症対策を行いながら開催いたします。

東洋羽毛北関東販売株式会社から講師の方をお招きし、「よりよい睡眠をとるために～領中生の睡眠を見直そう～」というテーマで講演していただきます。睡眠は心と体の健康を保つために非常に大切です。保護者の方にぜひ聞いていただきたい内容となっております。たくさんの参加をお待ちしております。

詳細等は10月11日付で配布しているお手紙をご覧ください。

