

ほけんだよい

令和8年10月6日
明豊中学校 保健室
10月号

上着で体温調節しよう

9月は雨が続き、1876年以降の統計史上最長記録を更新しました。気候の変化により、体に不調を感じた人もいるかもしれません。ぜひ、心と体をリラックスする時間を作ってあげてください。

そして10月に入り、明豊祭へのカウントダウンが始まりました。合唱練習も本格化しているので、少しでも体調が悪ければ無理をしない、マスクで対策・喉の乾燥を防ぐ等の意識を高め、行動に移しましょう。

右の図は、服装で体温を調節する際の目安です。秋は、朝晩と日中の気温差が大きく体温調節が難しいため、体調を崩しやすい時期です。天気予報を確認しながら、制服や私服等を選択するようにしましょう。体調を崩さないように全員で感染症対策を行いましょう。

気温と服装の目安

25℃

半袖シャツ

20℃

長袖シャツ

15℃

カーディガン

10℃

セーター

5℃

薄手のコート

0℃

コート

ダウンコート

歯みがきカレンダー 結果発表

1学期に歯みがきウィークを行い、夏休み中に全校で歯みがきカレンダーを実施しました。皆さんには、「食べたらみがく」を習慣づけてほしいと思っています。むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は、歯みがきで完全に落とせるとは言いきれません。この先も口腔状態を健康に保てるように、今のうちから「食後の歯みがき」を定着させましょう。

【夜の歯みがきが毎日できていなかった人数】 ※秋の歯科健診は10/20（火）、22（木）です！

1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3	2-4	3-1	3-2	3-3	3-4
7人	4人	6人	3人	3人	2人	1人	1人	2人	2人	4人	3人	3人

大事なポイントは、「夜寝る前に歯みがきができているかどうか」です。就寝中は口の中が乾燥して細菌が繁殖しやすいので、寝る前に歯みがきをしないと、むし歯や歯周病に陥りやすくなります。就寝前は必ず確認しましょう。

また、学校でも給食後の歯みがきをしましょう。歯ブラシセットを持参し、歯みがきをしてから午後の授業に臨みましょう。スッキリした状態で勉強に集中できます。歯は一生ものです。よく噛んでおいしいご飯を生涯味わうために、食後の歯みがきは欠かさず行いましょう。

保健クイズ大会 結果発表！

9月に1週間限定で、「目指せ健康マスター！保健クイズ大会」をタブレットPCで開催しました。参加してくれた皆さん、ありがとうございました。中には難しいクイズもありましたが、満点者はなんと1名いました！おめでとうございます！

今月の保健だよりでは、正解数の少なかったクイズを一部紹介します。皆さん、ぜひ豆知識として習得してみてください。

Q1 100gあたりに含まれるビタミンCが最も多いのは、次のうちどれでしょう。

レモン ・ アセロラ ・ ピーマン

Q2 人間（大人）の体にある骨の数は、全部でいくつあるでしょう。

約200個 ・ 約300個 ・ 約400個

疲れた目に
パワーを
チャージ

目を
動かす

遠くを
見る

まばたき
をする

目を
温める

目がかすんだり、ショボショボしたりしたら、目が疲れています。ぜひ試してみよう！

『一重』と『二重』があるのはなぜ？

まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかどうかの「仕組みの違い」です。世界的には、一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のきりっとした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう