



11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識をしていねいに！

冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

### 11月の保健給食目標

**自分の歯を見つめよう  
朝食をしっかりとろう**

朝食抜きのあなた！  
バナナ、ヨーグルト、みそ汁、何でもいいよ！ひと口から食べてみよう！



## 保健室からのあしらせ

三者面談を通して健康診断を欠席等で受けられなかった人及び受診のおすすめをもらってまだ受診されていない人には再通知をさせていただきました。

お忙しいとは思いますが、よろしくお願いします。

なお、学校で行う健康診断は、法令に従って進めており、あくまでも集団で行うスクリーニング検査（疑いがある人を見つける検査）なので、受診の結果、特に異常がない場合もありますことをご了承ください。

11月8日は



**セルフケアとプロケアで  
健康な歯に！**

日常的な  
セルフケア



自分自身で歯ブラシや  
デンタルフロス  
などを使って  
プラークを落とす



定期的な  
プロケア

歯科医院を受診して  
プロによる歯石とプラークの  
除去をしてもらう



### 揃えていきます！子どもの歯肉炎！ 子どもに多い歯肉炎ベスト4！

#### ☆不潔性歯肉炎☆

磨き残しのプラークが原因で歯ぐきに炎症が生じる歯肉炎。歯ぐきが腫れて赤くぶよぶよとした状態になり、歯磨きをすると出血することもあります。

#### ☆萌出性歯肉炎☆

歯が生えてくるときには歯の一部が歯ぐきに埋まったような状態になるため歯ブラシがしっかりと届きづらく、そこにプラークが溜まって歯肉炎を生じます。

#### ☆思春期性歯肉炎☆

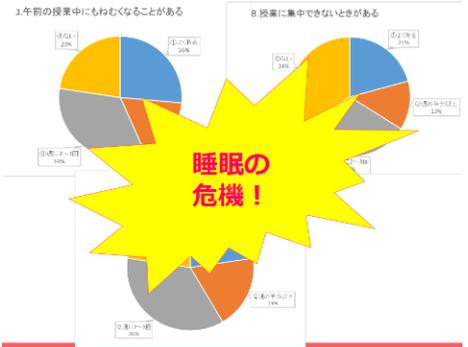
体の成長に伴ってホルモンのバランスが大きく変わることによって歯肉炎にかかりやすくなるため、女性ホルモンの影響を受けやすく、男子より女子に起こりやすい傾向があります。

#### ☆若年性歯周炎(侵襲性歯周炎)☆

中年期以降に多い一般的な歯周病(慢性歯周炎)とは異なり、侵襲性歯周炎は早ければ幼児期や小児期から発症することがあり、進行が早いのも特徴です。



鬼中生が寝不足だと感じる時



睡眠の役割

「成長促進」



「学力アップ」



「心の安定」



睡眠の大切さはわかってはいるけれど、なかなか実行できないというみんなのために先生方にインタビューをして「生徒が寝不足だと感じる時」「よい睡眠をとるための工夫」などを聞いてみました。  
生活習慣は日々の積み重ねです。わかってはいるけれど、行動を変えることはなかなか難しいものです。しかし、ちょっと立ち止まってふりかえり、できそうなことから変えてみる、それが積み重なることで、当たり前の習慣になります。  
「『できそうなことから変えてみる』を合言葉に健康な体づくりを続けていきましょう。」と呼びかけました

【運動機能測定】

今年も高崎健康福祉大学院卒業生（鬼中卒業生）による運動機能測定へのご協力、ありがとうございました。測定者には個別の記録を配付します。

毎年、測定に基づいた鬼中生に必要なストレッチを提案いただき、体育の準備体操で取り入れて「ケガをしない体づくり」に取り組んでいます。3年生は、今年で3回目。個人結果では、できなかったことができるようになった人もいました。けが人も減ってきているような・・・  
やはり、『できそうなこと』の積み重ねは大事ですね。



【群馬県 感染症情報】

- ★マイコプラズマ肺炎の報告が増えています！  
長引く咳などの症状がある場合には、早めに受診しましょう。
- ★手足口病、引き続き警報発令中。
- ★インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症も増える時期です！

こちらの冬支度もお忘れなく！  
自分のために、みんなのために、  
感染症予防対策を！  
合言葉は、「うつらない」・「うつさな

