

ほけんだより



令和3年11月8日
豊橋市立前芝中学校
NO.13

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節して、かぜをひかないように気をつけてくださいね。



『ノーメディアにチャレンジ！』の2回目を実施します！

2学期末テストの試験週間が11月19日(金)より始まります。テスト勉強をがんばるため、メディアと勉強時間のバランスを意識する週とします。11月24日(水)～11月30日(日)の5日間で行います。19日(金)に、「ノーメディアにチャレンジ！」の用紙を持ち帰り、自分のチャレンジする『メディアルール』を決めます。24日(水)～28日(日)の5日間その『メディアルール』に挑戦します。5日間とも「守れた」に○をつけられるようにがんばってみましょう。



『令和3年度 第2回 ノーメディアにチャレンジ！（中学校）』のやり方

令和3年度 第2回 ノーメディアにチャレンジ！（前芝中）

チャレンジ期間：11月24日(水)～28日(日) 年 組 番 名 前

① 自分のチャレンジするメディアルールを決めて書きましょう。(家の人と話し合っ
て11/24(水)までに決めます。)

※中学生はテスト発表の週なので、できればメディアは1日1時間以内にとできるとよいですね。

※メディアとは…テレビ・スマホ・タブレットなど

※メディアルールの例
①メディアは勉強が終わってから
②メディアは1日1時間まで
③学校から帰ったらノーメディア など

★1 ①「自分のメディアルール」を決めて記入します。

②メディアルールを守った生活ができたかチェックしよう。

	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)
メディアルールを守れたか？	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた
メディアを使った時間	時間 分				

② 自分のメディアルールが守れたかどうか、5日間チェックします。

★2 ③ この欄も忘れずに記入します。

④ 28日(日)に自分の感想を書きます。

⑤ 保護者の方のコメントを書いてもらい、29日(月)の朝、担任の先生へ出します。

自分の感想 (がんばったこと、できなかったこと、保護者のコメント (子どもさんががんばっていたことなど、これからもがんばれるように応援のメッセージをお願いします。))

※小学校も11月24日(水)～11月28日(日)で『ノーメディアにチャレンジ！』を実施します。兄弟で協力し、5日間がんばってみましょう。

- 11月19日(金)の日に『令和3年度 第2回ノーメディアにチャレンジ！（中学校）』の用紙を配付。
- 家に持ち帰り、家の人と『自分のメディアルール★1』を1つ決める。(家の人にも協力してもらう。兄弟にも宣言する。)
- 11月24日(水)～28日(日)の5日間チャレンジ。自分のメディアルールが守れた・守れなかったの欄に○をつける。②の★2(毎日のメディア時間・勉強時間)の記入も忘れずに！
- チャレンジした結果を記入し、自分の振り返り・感想を記入。
- 保護者の方にコメントをもらう。
- 11月29日(月)に提出する。

◆11月18日(木)8:30～歯科二次健康診断を行います。

対象となる人は、春の健診でCO、GOがあった人10人です。(歯科医院にかかった人は除きます。)歯科二次健康診断は、当日保健室で行います。春の健診で欠席した人も歯科健診を行います。対象者は担任の先生より伝えてもらいます。

11月8日(月)に、歯科二次健康診断を受ける人に「歯ッピーパスポート」(歯科二次健康診断のお知らせ)を渡します。健診までにしっかり歯磨きをすると改善することもあります。しっかり歯磨きをしましょう。



4月の健診でむし歯のなかった人・歯肉炎がなかった人も『歯にいいこと習慣』をおこなってみよう！

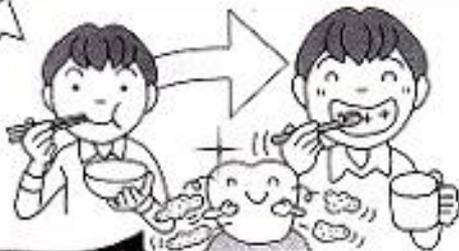
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつ時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむしを防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1～2回はプロの目でチェック



隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。