



# 保健通信 1月



2026年1月7日(水)  
印西市立木刈中学校  
養護教諭 杉森 弘美  
太田 成美

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。  
午年の今年は、目標に向かって前向きに進み、それぞれが持っている力を発揮できる1年にしていけたらいいですね。健康に気を配りながら、今年も駆け抜けていきましょう🐎💪



## 🐎 冬休みモードを抜け出そう 🐎

クリスマスやお正月など楽しい行事があった冬休みが終わり、冬休みモードから抜け出せない人はいませんか？今年度も残り3ヶ月となり、テストや入試、予餞会、卒業式など大事な行事も控えています。何事にも健康が1番です！この3つを意識して、なるべく早めに学校モードに切り替えましょう。

### 1. 早起きをしよう

決まった時刻に起きて、朝日を浴びましょう。  
早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にも繋がります。



### 2. 運動をしよう

寒い冬こそ運動をして、体の中からポカポカになりましょう。体が程よく疲れれば、夜もぐっすり寝られます。



### 3. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体と脳が目覚め、1日のエネルギー源となります。  
栄養バランスの良い食事を心がけましょう。  
※バランスの良い食事が理想ですが、時間がないときは、何か食べてから登校するというのも大切です。



# うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

# 1年生歯科保健指導を行いました！

12月10日に、歯科衛生士の先生をお招きし、1年生を対象に歯科保健指導を行いました。1年生のみなさんは、歯の大切さや正しい歯みがきの仕方について、真剣に話を聞くことができました🌸

歯は一生使う大切な体の一部です。毎日の歯みがきや生活習慣が、健康な歯を守ることに繋がります。今回の歯科保健指導で学んだポイントを、ぜひご家庭でも確認し、2・3年生のみなさんも一緒に実践してみましょう。

<p><b>歯ブラシの選び方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ヘッドは「<b>小さめ</b>」 ※自分の前歯2本分くらいの大きさがお勧めです。</li> <li>●かたさは「<b>ふつう</b>」</li> <li>●毛先は「<b>まっすぐ</b>」</li> <li>●定期的に新しい歯ブラシに交換しよう。</li> </ul>	<p><b>歯ブラシの持ち方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●基本は「<b>えんぴつ持ち</b>」 あまり力が入らないため、おすすめの持ち方です！</li> </ul> 	<p><b>みがき残りチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯を舌でさわってみよう。 つるつるしているかな？</li> <li>●鏡でチェックしよう。 口をあけて奥歯もチェックしましょう。</li> </ul> 
<p><b>ブラッシングのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯と歯肉の境に歯ブラシをあて、約45度の角度でみがこう。</li> <li>●<b>軽い力</b>でみがこう。</li> <li>●<b>小刻み</b>に動かそう。</li> </ul>	<p><b>歯ブラシ以外の掃除用具使おう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンタフトブラシ ・デンタルフロス ・歯間ブラシなどを使って、歯と歯の間を掃除しよう。</li> </ul> <p><b>定期的に歯科医院を受診しよう</b></p> <p>セルフケアだけでは取り除けない汚れや歯石を、歯科医院を受診し、定期的なクリーニングを行おう。</p>	



良い姿勢で、授業に取り組めていました😊



みんなで正しい歯ブラシの持ち方を確認しました！

## 保健室からのお願い

1学期に実施した歯科健診の結果、「**相談・治療報告書**」が**未提出の生徒**に、12月10日(水)に**水色の用紙で受診勧告書を再配布**しました。むし歯は自然に治ることはありません。早めに歯科医院へ行き、治療を行いましょ。受診勧告書を受け取った場合は、歯科医院を受診のうえ、「相談・治療報告書」を学校に提出してください。

なお、治療は済んでいるものの歯科医院に提出することを忘れていた場合は、保護者の方が記入のうえ、ご提出ください。よろしくお願ひします。