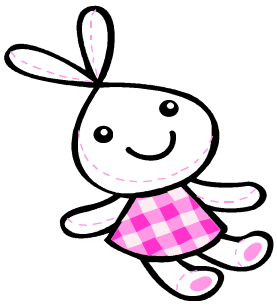
ほけんだより 1月

2023年が始まりました！

今年がよい年になるように、心も体も大きくジャンプしたいですね。

ジャンプするときには着地が大切。勢いだけでなく、まずは、地面を固めて安定させることが大切です。

これをやったら、こうなるであろう・・・という、危険を察知する力をみがいたり、やるべき課題に取り組んだり、３学期は進級へのステップなので大忙しです。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどにかかってしまったら、長い期間療養しなくてはいけないことも想定して、やるべきことを早めにやっておきましょう。



＜スクールカウンセラー来校日＞
1／17（火）　9時～16時30分

＜保健・安全目標＞

保健目標	・寒さに負けない健康な心と体をつくろう ・がんについて学ぼう
安全目標	・冬を安全に過ごそう

＜保健関連行事＞

12日（木）　安全点検・環境衛生検査
～身体計測～
13日（金）　昼休み：３－１　　放課後：１－１
17日（火）　昼休み：３－２・３－３　　放課後：１－２
19日（木）　昼休み：２－１　　放課後：１－３
23日（月）　昼休み：２－２　　放課後：予備
24日（火）　昼休み：２－３

身体計測：＜服装＞長そで・長ズボン・はだし
＜場所＞保健室

＜頭の体操＞　クイズをやってみよう。

Q1　イヤホンをしながら、自転車に乗ることについて、正しいと思うのはどれですか？

①大好きな音楽を聴けるので、とてもよい。
②難聴になることがあるので、時々外したり、片方だったりすれば、使用してもよい。
③県道路交通法で禁止されていて、違反は5万円以下の罰金を課せられる。

Q2　カラーコンタクトレンズについて、正しいと思うのはどれですか？

①安くてかわいいから、おこづかいで買って試している。
②眼科で処方されたもの以外は、色素がとれなくなるなどの粗悪なものもあるから危険。病院で処方されたもの以外は、使わない方がいい。
③友達に勧められたら、友達に悪いから試そうと思う。

Q3　冬の部屋の最適湿度はどれですか？

①90～100％くらい
②50～60％くらい
③20～30％くらい

Q4　危険な行動をしている人は何番ですか？

①階段をジャンプ。

②急いでいるので、ろうかをダッシュ。

③ポケットに手を入れて歩く。

Q5　雪道の歩き方で安全なものはどれでしょうか？

①体の重心を後ろにしたほうがよい。

②リズムよく、テンポよく、大またで歩く方がよい。

③歩幅を小さくして、靴の裏全体を地面につけるようにするとよい。

Q6　朝起きて、一番はじめにした方がいいのはどれでしょうか？

①歯みがき

②朝ごはん

③スクワット

Q7　血液の中に含まれる赤血球のヘモグロビンの働きはどれでしょうか？

①ウイルスや細菌を攻撃して、体を守る。

②出血を止める。

③体中に酸素を運ぶ。

Q8　歯の表面をおおっている「エナメル質」の特徴について、正しいものはどれでしょうか？

①体の中で一番かたいが、酸には弱い。

②体の中で一番かたくて、無敵である。

③体の中で一番柔らかいので、すぐ酸で溶けてしまい、むし歯になりやすい。

（こたえ）

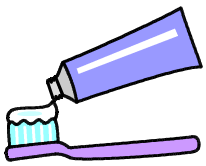
Q1：③　Q2：②　Q3：②　Q4：①②③　Q5：③　Q6：①　Q7：③　Q8：①

寝ている間は、唾液が出にくいので、口の中で細菌が増えています。

朝起きたら、まず、歯をみがいて、口の中の細菌をきれいに洗い流してから、ものを食べるようにしましょう。

朝起きたときの口の状態は、どんな感じでしょうか？

歯みがき剤には、たくさんの種類がありますが、どれを使ったときが、寝起きの口の中は、気持ちがいいのか、比べてみましょう。



すばらしい！

【栃木県よい歯の標語コンクール】で、
１－３池場惺哉さんが入賞しました！

久下田中学校は、
【よい歯の優良学校】に選ばれました。