

# ほけんだより

令和2年 11月号  
西城中学校保健室 発行



11月に入り、少し肌寒い日もあって秋らしさを感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすいので、「手洗い・うがい・マスク着用」「規則正しい生活」を心掛けましょう！今月は、3年生の合同模擬テストや期末テストも控えています。忙しい毎日ですが、体調管理をしっかりとして元気に過ごしましょう♪



## 令和2年度 歯科検診結果

9月に行われた歯科検診の結果、治療が必要な生徒が47.8%という衝撃の結果でした…（泣）治療を勧められた人は、コロナウイルスの流行状況を見ながら、早めに歯医者さんへ行きましょう！

### ★学校歯科医：吉田先生より★

西城中学校の皆さんには、健康な歯の生徒と、むし歯がある生徒の差が大きいと感じます。なかには、10本以上むし歯がある生徒や、治療をせず悪化している生徒もいました。むし歯は放っておいても治りません！早めに歯医者さんで、治療してください。また、毎日のみがきもていねいしましょう★



### 健全歯メンバー

★健全歯とは…むし歯（むし歯になりそうな歯）や歯周疾患がなく、歯・口が健康な状態のことをいいます。

#### 1年生

伊良部 成哉さん、砂川 太志さん  
田名 右京さん、福原 叶夢さん  
前里 和志さん



#### 2年生

砂川 聖磨さん  
西里 凛空さん



#### 3年生

伊良部 裕都さん、砂川 竜馬さん  
平良 真瑠主さん



### 未処置者と治療状況

#### 1年生



- 治療を勧められた人 8人
- 治療がまだの人 7人

#### 2年生



- 治療を勧められた人 5人
- 治療がまだの人 5人

#### 3年生



- 治療を勧められた人 9人
- 治療がまだの人 9人

### ★むし歯治療完了第1号の生徒を紹介します★

1年生：新里 結希乃さん

今年度、むし歯治療完了第1号です！歯と口の健康に対する意識の高さと行動力がすばらしいですね☆  
今年は、新型コロナウイルスの影響で受診のタイミングが難しいですが、まだ受診していない人は、  
コロナの流行状況を見ながら早めに歯医者さんに行きましょう～！！



# 免疫力をアップさせて感染症を予防しよう！

☆免疫力とは…体に侵入してきたウィルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



## ● 睡眠

夜ふかしすると疲れがとれず、体力や免疫力が下がり、体調を崩しやすくなってしまいます。



## ● 食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質や、ビタミン・ミネラル豊富な野菜も忘れずに。1日3食バランス良く食べましょう♪



## ● 手洗い

感染症予防の基本です！石けんで30秒間、ていねいに洗いましょう。



## ● うがい

外から帰ったらうがいをしましょう！手洗いとセットで行うといいですね♪



## ● マスク着用

ウィルスをシャットアウトするための必需品です！自分のためにも、周りの人のためにもマスク着用をお忘れなく！



## ● 適度な運動

適度な運動することで、体力がついてウィルスに強い体になります。散歩やストレッチなど少し体を動かしてみましょう♪



## 秋と言えば食欲の秋！～栄養満点★旬の食材を食べよう～

\*「旬」とは…食べ物が、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことを言います。

食材によってその季節は異なりますが、旬の時期に採れるものは栄養価が高いそうです♪

### ◆ 例えば、これから旬を迎える「ほうれん草」は…

#### 夏の「ほうれん草」



糖度 2倍

ビタミンC 3倍

抗酸化作用 3倍

#### 秋の「ほうれん草」



甘さが2倍でおいしい！

ビタミンCがたっぷり摂れて、風邪予防！

老化や生活習慣病を予防する効果が3倍！

### ◆ 秋が旬の野菜たち…



にんじん



栗



かぼちゃ



ごぼう



きのこ



れんこん