



# ほけんだより

11月

いよいよ秋本番(^^)かぜも流行ってきました…

尼崎市立  
小田北中学校 保健室

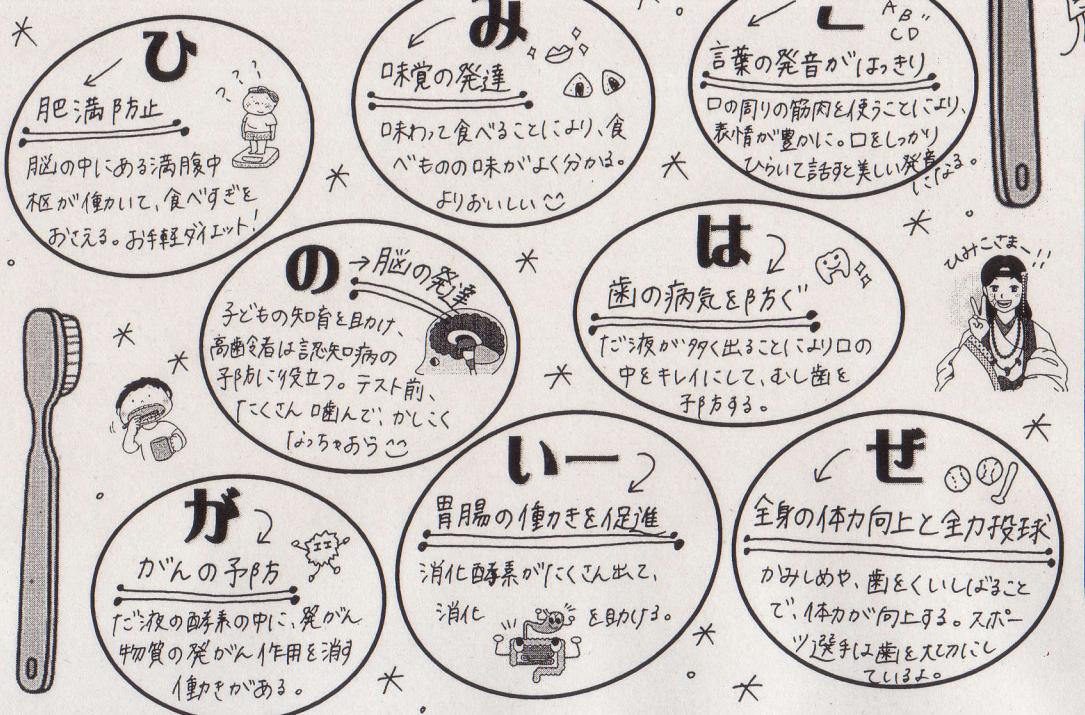
合唱コンクール・文化祭も終わり、一安心。急に朝夕寒くなりましたね。学校では行事の疲れもあるのでしょうか、ゴホゴホとせきをする人が突然増えました。本校ではインフルエンザの発症者はまだ出でていませんが、そろそろ注意が必要ですね。今月は期末テストもありますので、しっかり体調を整えて、次の行事にそなえていきましょう。

あなたは知っていますか？

11月8日は“いい歯の日”

## ひみこのはがいーゼ

「口の健康」というと、どうしても“歯みがき”“むし歯”を思い浮かべがちですが、実は“噛む”ということも、口の健康を保つのにとても重要です。“噛む”だけで実はこんなにたくさんのことあります。



2017.11.2

## からだ豆知識クイズ♪

日本歯科医師会が推進している「8020運動」は、歯についての“あること”を目標にしている運動です。ヒントは「8020」という数字です。いったいどんな運動なのでしょうか。

- ① 80歳になっても、食べ物を20回かむと飲み込む
- ② 80歳になっても、自分の歯を20本以上保つ
- ③ 80歳になっても、20歳ぐらいの若い気持ちと美しい歯を保つ



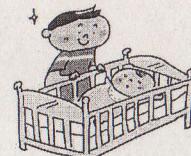
答えは保健室前の掲示板に用意しています。

## 最近の保健室ニュース(お休みに入ります編)

11/6 から、出産のためにお休みに入れます。今までおなかの赤ちゃんにやさしく話しかけてくれた人、「先生大丈夫？」と声をかけてくれた人、本当にありがとうございます。心優しい小田北生のおかげで、赤ちゃんはもうすぐ9ヶ月です。大きさは1.5kg、40cm（なんと最初は0.2mm！）まで成長しました(^^)おなかの中で、あくびをしたり指をしゃぶったりしているそうです。(すごい!!)

赤ちゃんは本当に幸せ者です。こんなにたくさんのお兄さんお姉さんに話しかけてもらって、合唱コンクールの練習中は美しい歌声まで聴かせてもらいました。みんなの歌声を聴きたびにおなかをギシギシさせてきました（痛かった）。赤ちゃんも感動していたのだと思います。名前を考えてくれた人も多かったです。「エリザベス」「技賀（ぎんが）」「芽命愛（めいあ）」…なんだか斬新だなあ…(^^)参考にさせていただきます。

そして、小田北の保健室で働くことができた私も、幸せ者です。保健室はみなさんのおかげで、ルールが守られた、おだやかで平和な場所でした。みなさんと、たくさんの思い出ができました。小田北生のいいところ、一生懸命行事に取り組む、授業を大切にする、友達を思いやることができる…。そのよいところを伸ばしていってほしいと思います(^^)



体と心を大切にして、充実した中学校生活を過ごしてくださいね♪ 武谷友樹