

平成26年 11月6日
上志津中学校 保健室

上中のトイレをみんなできれいにしよう!!

11月10日は「いいトイレの日」



11月10日は、日本トイレ協会が定めた「いいトイレの日」です。みなさんのトイレの使い方はどうですか？最近、流し忘れをよくみかけます。使用後汚していないか、トイレットペーパーを無駄に使ったり、遊び道具にしていないか。清掃の仕方や道具の扱いがはていねいにしているか。この機会に振り返ってみましょう。

後に使う人、掃除をする人が嫌な気持ちにならないように、みんなが気持ちよく使用できるように、トイレをきれいに使いましょう。使用したら出る前に「流し忘れていないか」、「汚れていないか」チェックをしてから出ましょう。



学校のトイレは排泄だけでなく、ひとりになりたい場合や友達とおしゃべりをしたり、身だしなみを整えたりと、コミュニケーション空間やプライベート空間として使われることもあり、みんなにとってけっこう大切な空間ではないでしょうか？

使う側の気持ちが変われば、きれいなトイレを維持できます。
みんながきれいに使う場所なら、トイレ掃除の人も気持ちよく掃除ができます。



もう一度確認!

むし歯があった人、歯科医院へ受診はしましたか？早めに歯科予約!!

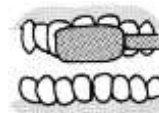
① 歯みがき粉の量はどうか？



「たくさんつければ、よくみがける」わけでは
ありません。つけすぎに注意！

②正しい歯のみがき方

1. 基本は歯ブラシの毛の部分をもっすぐあてて、横に動かします。
2. 奥歯は歯ブラシをみぞにあててこきざみに動かします。
3. 歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間もみがきましょう



45度



テレビ
ゲーム
インターネット

ケータイ
スマホ

による生活習慣の乱れに注意！

“メディア漬け”になっていませんか？



就寝時刻が遅くていつも寝不足



外で体を動かすことが少ない



いつもメールが気になってイライラする



ケータイやゲームなどのために不健康な生活

「きりがいい・やめられない」がメディアの特徴

スイッチのON/OFFが必要！

メディアに振り回されないためのルールを決めよう



もう9時半だから寝るし早くするよ。
続きは明日学校でね！おやすみー！

一度、メディアに接触すると、切り上げるのが難しいので、
時間制限のルールなどを決めて使うようにしましょう。

いつまでゲームするの？
休みの日は2時間だから3時までだよ

その後散歩に行こう

ゲームやテレビばかり見ていると、頭だけ疲れてよく眠れません。
1日1回は体を動かして気分もリフレッシュさせましょう。

<中学保健ニュース 2010年6月8日発行より>

睡眠前のアドバイス！

- 寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。
- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。

ぐっすり眠る4つのコツ

- 体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38～40℃くらいにしましょう。
- 考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

11は健康に関する記念日がたくさんあります。

★11月9日…
11（いい）9（くう・き）で換気の日
そろそろ教室の空気の入替えに注意したい季節ですね。

★11月12日…
11（いい）12（ひふ）の日で皮膚の日