令和７年１１月７日(金)
宇美町立宇美中学校
保健室　小濱　彩美

10 月 20 日から宇美中学校の養護教諭になりました小濱　彩美(こばまあやみ)です。保健室は、けがをした時だけでなく体や心のことを安心して相談できる場所です。「こんなこと聞いてもいいかな？」と思うことでも、気軽に声をかけてくださいね！

だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたね。みなさん元気に過ごしていますか？長かった夏も終わりいよいよ冬の始まりです。まだ寒さに慣れていないこの季節は、かぜをひいたり、体調を崩しやすかったりする時期です。これからやってくる本格的な冬に向けて暖かくして規則正しい生活を心がけましょう。

健康を支える3つの柱！

①運動
適度な運動は体だけでなく心の健康にもいい影響を与えます。

②栄養
栄養が偏らないよう、バランスの取れた食事をしましょう。

③休養
毎日の睡眠時間を確保しましょう。

感染症を寄せ付けないために！

① 手洗いうがいをする　②マスクをする　③予防接種を受ける　④人ごみを避ける

むし歯を防ぐ3つのポイント

歯は食べるだけでなく、話したり笑ったりするときにも大切な役割をしています。毎日の歯みがきで１本１本ていねいにみがき、自分の歯を大切にしましょう！

①食べたあとは歯みがきをする
②だらだら食べないようにする
③定期的に歯をチェックする

よく噛んで食べることの効果

むし歯を予防する

消化をたすける

脳が活性化する

肥満を防止する

歯並びがよくなる

≪保護者の皆様へ≫

10月20日付で宇美中学校に着任いたしました、小濱　彩美(こばま　あやみ)と申します。

生徒が心身ともに健康で充実した学校生活を送れるよう、日々の健康管理や相談活動を通じてサポートしてまいります。朝晩の冷え込みが強まってきています。体調を崩しやすい季節ですので、衣服の調節や睡眠・食事のリズムを整え、元気に過ごせるようご家庭でもご協力をお願いいたします。