

# ほけんだより



稲敷市立新利根中学校  
令和8年1月8日発行  
第10号

あけましておめでとうございます

2026年が始まりました。冬休み元気に過ごすことができましたか？気持ちよく登校できたでしょうか。まだまだ冬休みモードから抜けきれない人は、生活リズムを整えて学校モードに切り替えましょう。

3年生は、いよいよ受験本番ですね。ここまで来たら、自分を信じてあせらず、体調をしっかりと整えて臨んでください。応援しています！



適度に休憩する



しっかり寝て記憶を整理



調子が悪いときはしっかり休む



カフェインの摂りすぎに注意



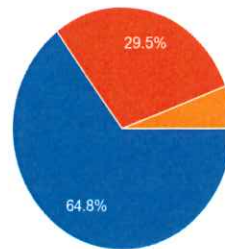
夜食は消化に良い物を

## 保健体育委員会による歯科指導を実施しました。

稲敷市市制施行20周年を記念して贈られた歯ブラシを使って、学年ごとに保健体育委員会による歯科指導を行いました。小学生でやったとき以来の染め出しだった人も多かったのではないのでしょうか。

「染め出しがいや！」という人も中にはいたかもしれません。しかし、時々自分の歯の磨き方をチェックすることはとても大切なことです。皆さんからの事後アンケートを読んでも「みがき残しのところがあってよかったです」や「正しい歯の磨き方を知ることができて良かった。」などの声を多く聞くことができました。歯を清潔に保つことは、単にむし歯や歯周病を予防するだけではなく、生活の質（QOL）全体に深く関わっていると言われています。これからもしっかりと歯をみがいて、歯の衛生を保ちましょう。

今日の歯科指導は自分にとって、有意義でしたか  
88件の回答



- とても有意義だった。
- まあまあ有意義だった。
- あまり有意義ではなかった。



## 保健室からのお知らせ

厚生労働省より3年生へ「中学生に知ってほしい、献血の話」の冊子を、健康・体力づくり事業財団より1、2年生に「健康手帳」が贈られてきました。特に「健康手帳」は、「健康な生活習慣」と「健康寿命の延伸」が書かれていて、読んでほしい項目ばかりです。3年生にも後ほど資料にして配付します。ぜひ参考にしてください。