

# ひかり

いちき串木野市立生冠中学校  
平成30年



朝夕と昼の寒暖差が激しく体調を崩しやすいです。喉の痛みや発熱、咳や鼻水がでている人も多く見られます。11月14日(水)は、ロードレース大会が計画されています。10月31日には、ロードレース大会事前健康診断(学校医 知花先生)が実施されました。健康で安全に、参加できるように体の調子を整えておきましょう。

ロードレース大会前の健康チェック

<input type="checkbox"/> くっすりねむれましたか？ 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか？ 
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか？ 長いかみの方は結んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか？ 	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか？ 

11月14日(水)は、万全を期してロードレース大会にのぞみましょう。

## ～ 喫煙・飲酒・薬物乱用防止標語校内入賞作品 ～

(この12作品は、市の審査へ)

### 1年

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| ○ 薬物は 一回やったら やめられない    | 國 分 優 成 |
| ○ 一回だけ その自分の甘さで 死へと向かう | 豊 永 愛 叶 |
| ○ 断ろう 怪しい瞬間 見極めて       | 西 田 周 太 |
| ○ 薬物は 一度だけでは 終われない     | 重 信 省 伍 |

### 2年

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| ○ 喫煙は あなた以外の人も 苦しめる     | 新 村 武 人 |
| ○ 薬物乱用 「少しだけ」その気持ちが命取り  | 東 結 花   |
| ○ 「薬物やんない？」今こそ発揮だ 断わる勇氣 | 岡 崎 小巴留 |
| ○ 軽い気持ち 薬物乱用 死への道       | 中 野 瑠 七 |

### 3年

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| ○ 喫煙は あなたの世界を 黒くする     | 久 保 七 海 |
| ○ だまされないで あなたを誘う 悪魔の声に | 古 市 優 愛 |
| ○ 使わない 未来の自分を 守るため     | 木ノ下 貴 央 |
| ○ 魔のゲート お先真っ暗 覚醒剤      | 伊集院 彩 楽 |

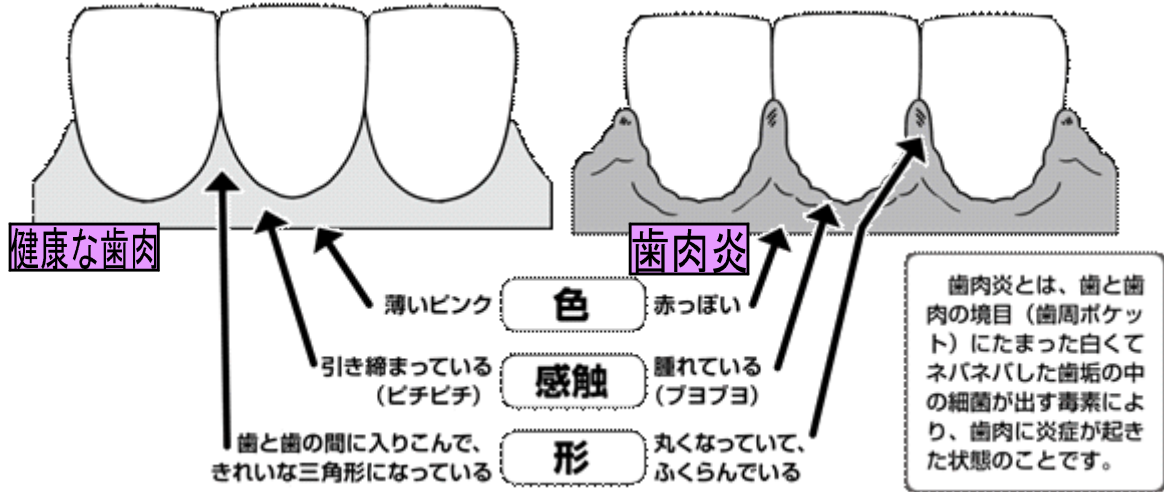
親からいただいた大切な体、家族や自分の夢を守りたいですね！みんなの作品を生徒玄関に掲示してます。

# 11月8日 いい歯の日

歯肉炎になっていませんか？



※ 歯ブラシの点検もしましょう。



歯肉炎はゆっくり進み、痛みがないため、気づきにくいです。放っておくと歯周病に進行し、歯肉が後退し、歯の根が溶け、歯がぐらぐらになり抜けてしまうことがあります。

歯肉炎は、丁寧な歯みがきで予防できますし、治すこともできます。むし歯予防と併せて歯肉炎予防も心がけましょう！

**自分の歯の健康を守るための習慣をつくらう！**

## むし歯の治療がすんでいない人は、今のうちに済ませよう！

医療助成制度が、中学3年生までは対象となり、治療費が返ってきます。この時期にむし歯を全部治療して、高校受験・高校生活に望めるようにしておきたいですね。

### 覚えておくと便利な番号！

#8000 小児救急電話相談

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

休日・夜間の急な子どものけがや病気について小児科医から緊急度の判断やアドバイスを受けられます。

#9110 警察相談専用電話

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

189 児童相談共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言