

保 健 だ よ り



R6. 11
河内中学校
保健室

寒さに負けない体をつくろう！



秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。日中と朝・晩の気温差が大きく、体調を崩している人が増えてきました。

この時期は、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切になります。そのためにはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などがポイントになります。

丈夫なからだづくりと、正しい生活習慣を心がけて、これからの季節を乗りきりましょう。

かぜ ひきはじめの注意.

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防にもっとも効果的なのは、うがいと手洗いです。みなさんは正しいうがいの方法を知っていますか？

ブクブクうがいは、水を口の中にいきわたらせる感で行います。

食べもののかすや汚れを取り除いてくれるほか、口の中の乾燥を防いでくれます。

ガラガラうがいは、水が口の中から、のどの奥まで届くようにして行うことにより、のどの奥に付いている細菌を取り除きます。両方のうがいを併用することで予防が強化されます。



下着で温活しましょう！！



体の冷えは、「万病のもと」ともいわれ、肩こり・腰痛・腹痛・不眠など、さまざまな症状を引き起こします。そんな時の強い味方が下着です。下着には汗を吸い取る働きがあり、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができ、体が温かい空気に包まれます。「カッコ悪い」なんて思わずに着てみてください。温かさに、体が喜びますよ。

STOP 感染症！！

冬になると、インフルエンザの流行が心配されます。その他、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などの流行も心配されています。

寒くて水や空気が冷たく感じますが、石けんでの手洗いや換気を引き続きお願いします。



こんな姿勢になっていませんか？



このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫させ、肩や腰の痛み、集中力の低下などを引き起こします。大人になってからよい姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。成長期であるみなさんは、今から良い姿勢でいる習慣をつけましょう。

歯科検診の結果をお知らせしてあります。すでに治療が済みましたと証明書を提出している人もいますが、治療に行っていない人もまだまだいます。歯には、すり傷のように自然に治る力がありません。特に3年生は、受験の時に痛みが強くなっては大変です。歯医者さんは感染対策をしっかり立てて診療をしています。時間を作ってぜひ通院し治療を済ませてください。

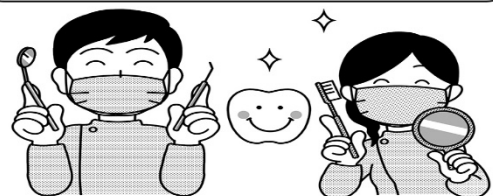
STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡を使って、みがき残しをチェックしましょう。寝る前の時間が良いですよ。

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを、定期的に落としてもらいましょう。

マラソン大会の練習が始まっています。持久走は心臓や肺の機能を高めてくれます。今年も感染予防対策をしっかりとって良い大会にしましょう。



- スタート前：寒いところでいきなり体を動かすのは危険です。ストレッチや屈伸で体を温め、筋肉の緊張をほぐすことで、ケガの予防にもなります。
- マラソン中：緊張しすぎず、スピードだけでなく気持ちもコントロールしながら走りましょう。体の異常を感じたら近くの先生や保護者に申し出てください。
- ゴール後：急に走るのをやめずに、ゆっくり走り、歩きながら何回も深呼吸をしましょう。