



一日の中で気温の変化が大きくなり、体調を崩す生徒が増えてきています。自分の体は自分が一番わかっているはずですが、頭痛を起こしやすい人は頭痛薬があれば持参する、腹痛になりそうなきはおなかにカイロを貼るなど自分で判断し、ひどくならないための予防や工夫をしましょう。また、朝から体調がよくないときは、無理をせず家で休む、または様子をみて回復してから登校するようにしましょう。保健室は病院ではないので薬をあげることができません。毎朝の検温と共に、その日の体調チェックを習慣にしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう!!



今年度2回目のきらきらウィーク(11/7~11)があります。自分の生活を振り返り、記録しましょう!

「いい歯」を保つために・・・

- ・月に一度は歯ブラシのチェックをしよう
→歯ブラシの刷毛(はけ)が開いていたら交換時期です。刷毛が開いた状態では、歯垢除去率がぐんと下がります。
- ・食べた後は必ず歯みがきをしよう
→特に、夜の歯みがきは重要です。就寝中は細菌が増殖しやすく、磨き残しが多いと、むし歯や歯周疾患のリスクが高まります。
- ・定期的に歯医者さんに行こう
→定期的に歯や口の中を診てもらうことは、むし歯や歯周疾患の早期発見に繋がります。

カゼの季節 こんな人は要注意!

- ⚠️ 運動はあまりしない
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- ストレスをためてしまう
- 冬でもシャワーで済ませている
- 寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

今年の冬は、コロナと並行してインフルエンザの流行も予想されています。すでに市内ではインフルエンザの発生が報告されています。引き続き、感染症対策を続けていきましょう!!

そのひと言…セクハラかも!?

セクハラとは
セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK

こんな言葉もセクハラに

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理?
- 性別を押しつける → (男の子に)女の子みたい!
- 私生活に踏み込む → 彼女とどうなの?

あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」。でも、相手は? 一度、振り返ってみましょう。