



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

11月の保健目標

かぜの予防に努めよう
強い体を作ろう

昼間は気持ちのいい秋晴れの日も増えてきましたが、朝晩はすいぶん冷え込むようになってきましたね。

11月8日の立冬が過ぎ、暦の上では冬が始まっています。本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザなどの感染症に備えて、免疫力を上げておきましょう。

11月16日(土) 持久走大会



いよいよ持久走大会です。以下のことに気を付けて、元気に本番を迎えましょう！

きちんと睡眠をとろう！

睡眠不足は、体の疲れを早めます。心臓への負担も大きくなり、不整脈の原因になったりもします。

朝ごはんを食べてこよう！

食欲がないからといって、食事を取らずに運動していると、血液中の糖分が少なくなり、頭や体の働きがにぶくなり、力を発揮できません。

風邪をひかないようにしましょう！

体温が1℃上がるだけでもかなりの体力が失われます。熱が下がったから大丈夫ではなく、下がった後の休養をしっかりとってください。

水分をとろう！

もう暑くないからと油断せず、水分をきちんととりましょう。

自分の足に合った靴をはこう！

はきなれた靴をはきましょう。

無理をせず、自分のペースで走ろう！

「いっとちがう」苦しさを少しでも感じたら…



すぐに走るのをやめましょう！

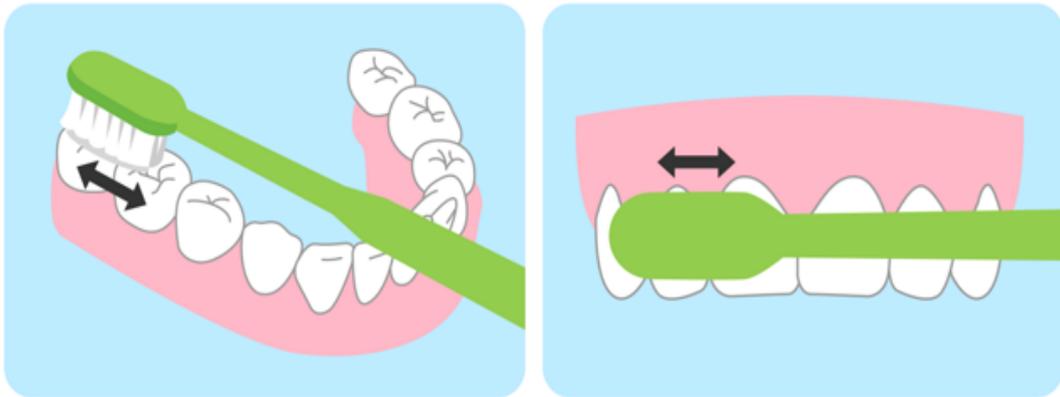
朝の健康観察をしっかりと！！

- 1 体調チェック・・・検温
- 2 睡眠は十分とれましたか？
- 3 食欲はありますか？



学校に歯ブラシを持っていますか？
 衛生検査の結果から歯ブラシを持ってきていない人が多くいることが分かりました。
 むし歯を作らないようにするためには、歯みがきをすることが一番の対策方法です。正しいみがき方を心がけ、むし歯を予防しましょう。
 また、歯ブラシを持ってきていない人は必ず持ってくるようにしましょう。

きほんのみがき方



むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみがきます。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく動かすのがコツ。

Kao クリアクリーンHP より引用



受験生へ

予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5か月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。