

令和6年11月

宇都宮市立瑞穂野中学校

保健室

保健だより 11月号

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、感染症が流行しやすい時期になる今こそ意識して丁寧に行いましょう。



11月8日はいい歯の日 ～磨き残しはありますか？～



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックしましょう。

- ★**歯と歯の間**…歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて、小刻みに動かそう。
- ★**歯と歯ぐきの境目**…歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識しよう。
- ★**かみ合わせの溝**…毛先を垂直に当てることを意識しよう。
- ★**前歯の裏**…歯ブラシを縦にして上下に動かそう。
- ★**奥歯の裏**…歯ブラシの先端の毛先を当てて磨こう。

換気

をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



11月の保健目標

体力増進に努めよう

今月のSC勤務予定は、11月14日(木)、11月28日(木)です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。

性教育サポート事業を行いました

10月1日(火)に3年生を対象として性教育サポート事業を行いました。アルテミス宇都宮クリニックの添田先生から、思春期における心と体の変化、性感染症、妊娠のしくみなどに関するご講話をいただきました。

事前アンケートでは「性感染症について分からない」と回答した生徒が53.4%いましたが、この講話を通して性感染症の種類や症状など多くのことを学ぶことができました。



【生徒の感想】

- ・性感染症が今後の妊娠などにも悪い影響を及ぼすことが分かった。自分が大人になったとき、正しい選択をするようにしたいと思う。
- ・自分の体や命を大切にするために嫌なことは嫌と言いたいです。また、性について学ぶことは大切なことが分かりました。

性に関するリーフレットをいただきました。

保健室にありますので、来室の際にぜひ読んでみてください。



11月1日はいい姿勢の日 ～あなたの姿勢は大丈夫?～

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



11月16日（土）持久走大会があります

持久走大会までの過ごし方

○健康観察を十分に行いましょう

発熱や風邪症状など、体調不良時は登校を控えましょう。

腹痛や頭痛はないか、便秘や下痢はないか、自分の体調を把握しましょう。



○規則正しい生活を心がけよう

健康は規則正しい生活習慣からです。特に睡眠不足は様々な不調を引き起こします。

質の良い睡眠をとって、1日の体の疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。



持久走大会当日の過ごし方

登校前

○当日の朝も健康観察を行い、走る2・3時間前には朝食を食べておきましょう。

- ・体調不良がないか家庭で健康観察をしましょう。
- ・朝ごはんは必ずとりましょう。朝食を抜くと低血糖でふらふらしてしまいます。
- ・走る直前に食べると吐き気や腹痛を起こしやすいので、食べる時間も注意しましょう。

※水分補給のための水筒、汗拭きタオル、防寒着などの忘れ物に注意しましょう。



持久走 スタート

○スタート前には十分にウォーミングアップをしましょう。

- ・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、けがの予防にもなります。



持久走中

○走行中に異常を感じたときは先生に申し出ましょう。

- ・緊張しすぎず、気持ちもコントロールしながら走りましょう。
- ・脈が乱れたり、めまい、呼吸困難など異常を感じたら近くの先生に申し出て下さい。絶対に無理をしないようにしましょう。



ゴール後

○ゴールすぐはゆっくり走って呼吸を整えましょう。

- ・急に走るのをやめず、ゆっくり走り、歩きながら何回も深呼吸をする。
- ・汗を拭きとって、水分補給とうがい・手洗いをし、静かに過ごそう。



帰宅後

○帰宅したらゆっくり休みましょう。

- ・ゆっくり入浴をして、筋肉もマッサージを。早めに寝て疲れをとろう。

