

11月 保健だより

令和3年度
陽西中学校 保健室

今月の保健目標…
冬季の健康生活



急に寒くなり、日々の服装も迷うほどです。つつい背中を丸めて歩きがちになってしまいます。「姿勢（しせい）」という言葉には、背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症対策、そして冬に向けての体調管理もしっかりしていきましょう。

11月9日はいい空気の日



9月にパソコン室の空気検査（ホルムアルデヒドなど）を実施しました。検査したすべての項目が規定内でした。安心して使用してください。新型コロナウイルス感染症対策のためにも、こまめな換気を続けていきましょう。

昨年度から続けている新型コロナウイルス感染症予防の日々。習慣にして、根気強く続けていきましょう。



歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- い**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり



★9/29（水） 3年生が性教育サポート事業で中田ウィメンズ&キッズクリニック院長の中田敏英先生から講話をいただきました★

中田先生が放送室から講演し、3年生は教室で視聴する形態を取りました。今年度で義務教育が終わる3年生にとって、これからの人生に大いに役立つ内容でした。自分も相手も大切にできる人となってくれることを願います。

★10/1（金） 全校生が薬物乱用防止教室で学校薬剤師の真鍋健太郎先生から講話をいただきました。

9/29と同じように、真鍋先生が放送室から講演し、全校生が教室で視聴しました。現在の状況などを含めて、こちらも今後役立つ内容でした。

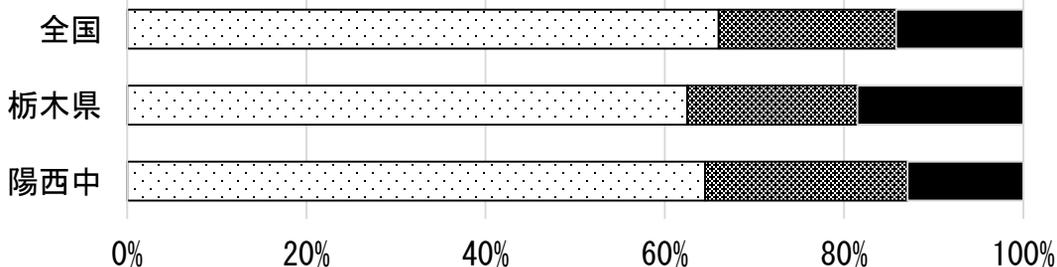


薬物乱用で失うものは…





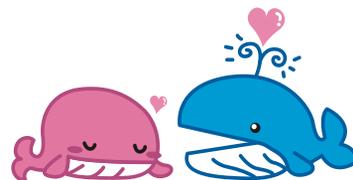
4・5・6月に実施した歯科検診結果です。



目くじらわらってる？

～ホッと一息☺コーナー～

大海を雄大な姿で泳ぐどうぶつは・・・クジラ。
 では、目のはしにいるクジラは・・・そう目くじらです。
 嬉しいときや気に入ったときは目じりを下げたやさしい顔に。
 むきになっているときには、目くじらを立てた怖い顔に。



効き目って👁️👁️？

目は心の窓ともいわれ、思っていることが目の表情にも出てきます。
 指で輪を作り、その向こう側にもものが真ん中にくるように両目で見てみましょう。
 手は動かさないようにして片目をつぶり、最初は右目だけ、次に左目だけで見てください。
 このとき両目で見たときと同じように右目で見えれば右が効き目、逆なら左が効き目です。
 7割以上の方が右目が効き目だそうです。
 ちなみに利き手については、9割以上が右利きだそうです。

～保健室からお願い～

来室するときは、担任や教科担任に伝えてから来るようにしましょう。休み時間でも、保健室が混んでいて、授業まで食い込んでしまうかもしれません。来室したら、学年・組・用件を教えてください。記録に代えてパソコンに入力しています。