



令和5年度11月号
陽西中学校 保健室

今月の保健目標…
冬季の健康生活



今年度は暑い時期が長かったせいもあり、急に寒くなった感じがします。服装も迷う日々。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・インフルエンザ対策、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。新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ（現在はAが出ています）は共に出席停止扱いとなり欠席にはなりません。診断を受けた場合は学校までお知らせください。発症日を0日とカウントして、最短で5日間の出席停止期間が必要です。（併せて新型コロナウイルスは解熱後1日を経過していること。インフルエンザは解熱後2日を経過していること。）

※インフルエンザについては登校時に「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要となります。保護者が記入していただければ大丈夫です。学校のホームページに掲載してあります。紙ベースでもお渡しすることができますので、申し出てください。

げんきにすごそう！11月の「いい日」

いい は ひ
11/8 いい歯の日



いい (うき) ひ
11/9 かんきの日



いい ひ ふ ひ
11/12 ひふの日



感染症対策は「ま・か・し・て」！



① マスクをつける



② かんきをする



③ (手や指を) しょうどくする

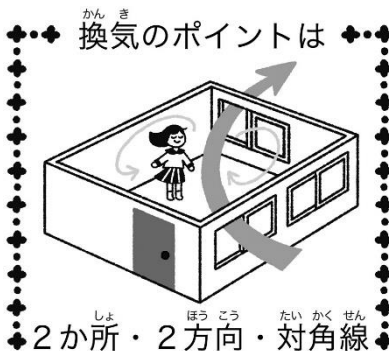


④ お手を洗う

かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ



2か所・2方向・対角線

☆保健室からお願い①☆
来室したときに、タオルや保冷剤などを貸すことがあります。
借りた人は洗濯をしてからでいいので、保健室に戻してください。
次の来室者のために再利用します。

冬の寒さに備えましょう

☆保健室からお願い②☆

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。

休み時間であっても、保健室が混んでいて、授業まで食い込んでしまうこともあります。

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。



そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意が必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。





いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

本校は、むし歯の無い生徒が多いことが分かります。

少ないですが、むし歯の治療をしていない生徒も見られます。放っておいても治りませんので、速やかに歯科医院でみてもらってください。



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

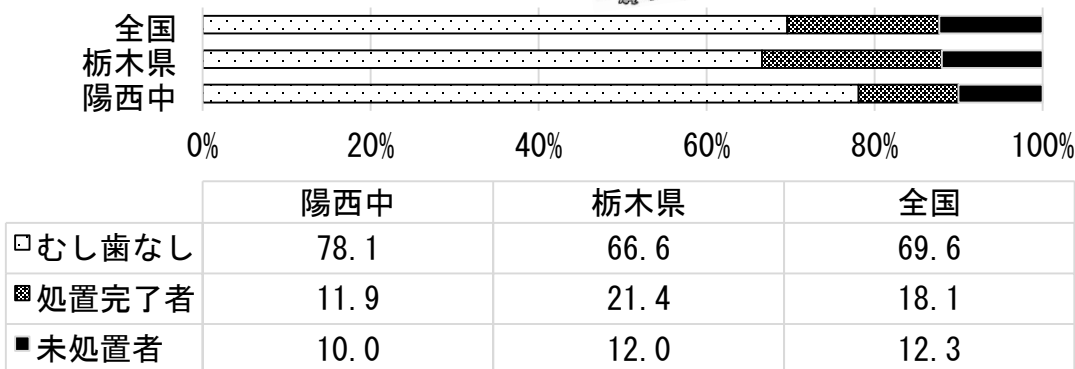


歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

4.5月に実施した歯科検診の結果です



※全国・栃木県の結果は、R3年度学校保健統計調査結果参照

歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合

150~200g

✕ 力が弱すぎる場合

✕ 力が強すぎる場合

歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

