

保健だより

南河原中 保健室
No.8
2018.11.1

10月は校内音楽会、中間テスト、長距離走記録会と大きな行事が続く中、クラス一丸となってハーモニーを作り出す素晴らしさを味わい、また自分とたたかいながら結果を出す厳しさを味わう機会もあり、忙しい中でも充実した日々を送れたのではないのでしょうか。

2学期も後半戦となりました。気候も変わり、かぜ・インフルエンザの季節に入ってきます。毎日の生活習慣を整え、健康な体をつくることで、免疫力は高まります。まずは睡眠時間から見直してみましょう。



生活リズムを整えて元気に過ごそう

朝からあくびをしながら眠そうにいませんか？

毎日しっかり座って授業が受けられていますか？

毎日の生活習慣の積み重ねが、体や学力だけでなく、精神面の成長も促します。

寒さに負けず、冬を元気に乗り切るためにも日々の生活を見直してみましょう。

しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を
見直そう！

ストレス
寒さに負けるな！



夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

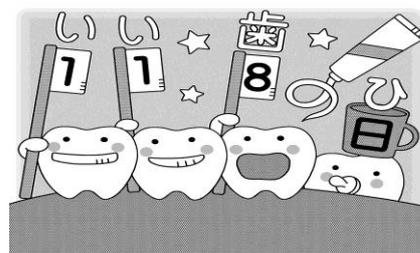
～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断がされた場合には、出席停止となります。学校に連絡をしていただく際、流行状況把握のため、感染した型についてもお知らせください。

また、インフルエンザの出席停止については、学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっております。これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。ご理解の上、この期間は登校を控えるようお願いいたします。

11月8日はいい歯の日

下のグラフは10月17日（水）に行われた第2回歯科健診から、CO（むし歯になりかけ）・歯垢の付着・歯肉の炎症が見られた生徒の割合です。この3つの項目は、日頃の歯みがきで防ぐことができます。食事以外の時間に、清涼飲料水やアメ・ガムなどだらだら食いをしていると、歯みがきをしていてもなかなか改善することはできません。歯・口は健康の入り口です。まずは食べたらず歯みがきを心がけましょう。



第2回歯科健診結果（％）



いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすや違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらおう。

歯科健診の結果のお知らせを配布しました。早めに受診しましょう。また、年に1度は定期健診を受けましょう。



悩みがあるとき、心の余裕がなくなると、周りが見えなくなっていって、どんどん心の重さが増えていってしまいます。

一人で抱え込まないで、信用できる人にSOSを出してください。

逆に助けを求められて、どうしたらいいのかわからない場合も、近くにいる人に相談してください。

解決につながる道筋が見つかります。