

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.8  
2019.11.1

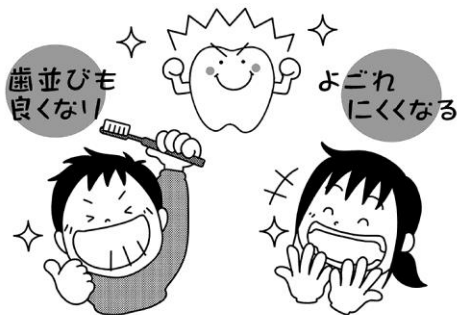
先日の校内音楽会では、どのクラスも練習の成果が発揮できた演奏となりました。真剣に合唱に取り組む姿から、作り上げることの喜びを感じられる、素敵な思い出の一日になったのではないのでしょうか。

2学期も後半に入り、中学生として勉強や部活の力を伸ばす時期になります。気温差があるので風邪気味の人も多い中ですが、しっかりと土台を作り上げられるよう、時間を有効に使って、勉強や部活に取り組みましょう。



## 11月8日はいい歯の日

### むし歯予防になる



### 肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっばいかむと  
いっばいかむと  
いっばいかむと  
いっばいかむと

### だえきがたくさん出る



### 頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

## 10月30日(水) 第2回歯科健診 津田学校歯科医さんのコメント

歯みがきはほとんどの生徒ができていた様子でした。

全体的にはむし歯のある生徒は少ないですが、むし歯がある場合に、何本もむし歯がある生徒がいるので、早めに治療をしましょう。

歯石(ZS)にチェックがある場合は、歯ブラシでは除去できないので、かかりつけの歯医者さんで除去してもらいましょう。

また、歯並びの部分でチェックがある場合には、一度はかかりつけの歯医者さんに相談することをお勧めします。

## 「かぜをひいた…？」とおもったら…

て  
手洗い＋うがい



がいしゅつをひかえる



マスクをつける



からだをあたためる



普段から手洗いとうがいは習慣として行いましょう。のどが痛いときには、体の疲れも溜まっているので、睡眠時間をしっかり確保して、休養するようにしましょう。発熱がみられる場合には、無理に登校せず、専門医の受診をするように心がけてください。

## こまめな換気で「ルルクキ」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…



- ◎空気（風）の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！

## 心と体はつながっています

頭痛や腹痛があるときは、いつもできていることをするのもつらいですね。

逆に緊張する場面では、気分が悪くなることもあります。

ちょっとした生活習慣の変化で体調を崩すこともあるし、ちょっとした準備不足で不安が生まれてしまうこともあります。

自分にとってベストな状態を作ることは、自分の体や心の変化に気付くことから始まります。人と比べず、自分の得意・不得意を見つけ、どう対処することが自分にとって楽な方法なのかを見つけていきましょう。

