

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.8  
2022.11.1

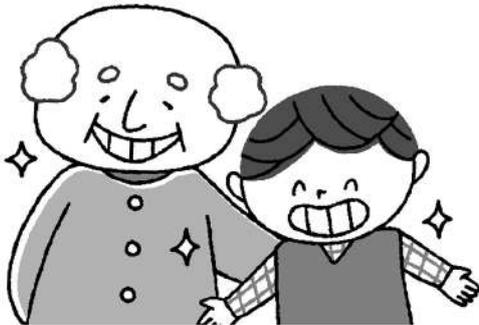
クラスで作上げた校内音楽会も終わり、2学期も後半に入りました。季節も冬に近づき、朝晩の気温がぐっと下がってきました。

この時期は、中学生としての学力や体力を伸ばす時期になります。しっかりとした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

めざそう! 8020 ハチマルニイマル



11月8日はいい歯の日です。

歯・口は健康の入り口であり、その状態が悪くなると、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすことも近年わかってきています。

歯の痛みがないから大丈夫ではなく、定期的にかかりつけ医に診てもらうことは、歯の寿命だけでなく、自分の健康を守ることにもつながります。

お知らせ

歯科健診 11月9日(水) 全学年

### カラダにうれしい! よく噛むことの効能は?



健康な歯があってこそ、しっかり噛めます。食後の歯みがき忘れずに。

# 気象病を知っていますか？

気圧の低下

## 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



## 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとい)



朝晩の気温が下がって、体調を崩している人もみられます。寒い中でも元気に過ごせるように準備できるといいですね。

学校では授業によって着替えが必要になるので、長袖・長ズボンのジャージを忘れないようにしましょう。

乾燥による肌荒れも起こりやすくなります。手洗いの後は水分を拭きとれるよう、ハンカチ・タオルを忘れずに用意しましょう。

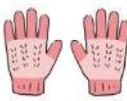
## 寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

### • 身につける

帽子



手袋



マフラー



厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



## 寒さ対策



この冬も引き続き「かぜ」「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」に注意を  
していかなければなりません。感染症を流行させないために、次のことをお願いします。

### 1、毎朝の検温・健康観察

微熱・風邪の症状、体調がすぐれない場合には、登校しないようにしましょう

### 2、手洗い・うがい・マスクの着用

運動時や他の人と距離がとれている場合はマスクを外します

### 3、部屋の換気をする

