

保健だより

南河原中 保健室
No.8
2023.11.1

校内音楽会ではどのクラスも素敵なハーモニーを体育館に響かせました。中には3年生の合唱を聞いて、心が震えたような感覚を持った人もいたのではないのでしょうか。

2学期も後半戦です。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

「みがいた→みがけた」にレベルアップを



10月31日(火)の生徒会朝会では、保健委員会から歯・口の健康について発表しました。歯や口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るとお知らせしました。

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。半年に一度は受診しましょう。

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



食べかすを落とします

歯を溶かす酸を中和します

粘膜を保護します

口臭を予防します

よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下顎の先まで

インフルエンザが流行しています

おそろい！手洗いが必要なタイミングは？



全国的にインフルエンザの早期流行が報道されています。行田市内でも流行している学校があるようです。

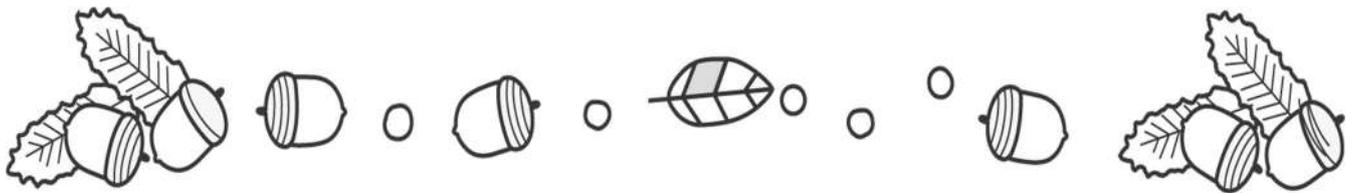
感染症対策の基本は新型コロナウイルス感染症と同様に、手洗い・うがい、部屋の換気・加湿が有効です。

また免疫力を高めるために、睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

☆石鹸を使ってしっかり手洗いしましょう

☆手を洗った後は、清潔なハンカチ・タオルで拭きましょう

☆予防接種は体調がいい時に接種しましょう



眠れないときは...

秋の夜長。「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。

眠いのに目がさえてしまう、夜中目が覚めてしまうといった時には

○ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行が良くなり、体温が下がりやすくなって、生体リズムに合わせて眠る準備に入りやすい（寝る時間の1～2時間前が理想的）

○温かい飲み物を飲む

体温が一時的に上昇した後、低下する下げ幅が大きくなって、良い睡眠につながる

○メディア・照明をオフにする

スマホやタブレットの明るい画面や、たくさんの情報は脳を刺激します。部屋の照明も一緒に電源オフしてリラックスしましょう。

朝までしっかり睡眠をとって、元気に登校しましょう。

