



11月 保健だより



R2.11.2
市貝中学校
保健室

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ晩秋の訪れを感じる頃となりました。文化祭が終わり、学校行事も一段落しましたが、最近かぜでのお休みや、体調不良での来室が増えています。季節の変わり目は寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気をつけましょう。



11月の保健目標 体力の向上に努めよう



警戒がゆるんでこないかな？

もう一度感染症対策を見直そう！！

さまざまな規制が徐々に緩和され、GoToキャンペーンなどで観光地も人で賑わうようになってきました。新しい生活様式にも慣れてきて、感染症対策を行うことがあたりまえのこととなっているように、これからは新型コロナウイルスと共存していく「with コロナ」の時代になっていくようです。冬はインフルエンザなどの感染症も流行する季節なので、気を緩めず、感染症対策を徹底していきましょう。



感染症ってどのようにしてうつるの？

新型コロナもインフルエンザも「①飛沫感染」と「②接触感染」で感染します。

飛沫感染



咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。飛び散ったウイルスを周りにいる人が吸い込んで感染することを飛沫感染といいますが、ひまっ。

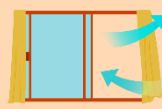
接触感染



ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にはウイルスが付着していることもあります。そこを触って、ウイルスがついた手で口や鼻を触ることでウイルスに感染することを接触感染といいますが、



予防のために大切なことは？



- マスクの着用 ●手洗いうがい ●アルコール消毒 ●換気 ●ソーシャルディスタンス ●体力をつける

感染症から自分自身を守るため、そして家族やお友だちなどの大切なひとを守るためにも、一人ひとりが感染症予防に努めていきましょう。

「毎朝体温を測る」「マスクを持ってくる」最近忘れてくる人が増えています。



インフルエンザ予防接種の勧奨

インフルエンザの流行の時期になってきました。今年は新型コロナとの同時流行が懸念されています。インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が有効ですが、予防接種の効果の持続は5ヶ月とされています。また、予防接種をしてから抵抗力がつくまでに約2週間かかるため、早めに予防接種を受けましょう。



3年生は高校入試に当日万全の状態であるように、自分の体調をしっかり管理してくださいね。



お茶うがいのお知らせ

今年度も11月24日(火)から、お茶うがいを実施していきます。水筒にお茶を入れて持って来て、休み時間や給食前にうがいするようにしましょう。また、うがいをするだけでなく、こまめに水分をとることは、のどに付着したウイルスが胃へ流れ、ウイルスの体内への侵入を防ぐこともできます。



今年度もみんなで協力して、予防に取り組んでいきましょう。

11月8日は



よく噛むことは



あごの正常な発達を促す



胃腸での消化吸収を高める



なんでも食べて生活習慣病予防！



脳への活発な刺激



唾液の分泌・ダイエット効果



たくさん噛むこと、体に良いことがたくさんあります。

よく噛むための **かむかむ習慣** を身につけよう！！

☆食器は手で持とう



☆背筋を伸ばして姿勢をよく！



☆食後はしっかり歯を磨こう！



★一口30回よく噛もう

☆足は床につけましょう

おじいちゃんおばあちゃんになっても健康な歯でおいしいものが食べられるように今のうちからかむかむ習慣を身につけておこう！



受診連絡票を持ってきてください

9月には歯科検診結果、10月には2度目の視力検査を行い、結果とともに受診のお願いの通知をお渡ししました。

病院を受診される時は、検診結果(受診連絡票)を病院で記入していただき、学校へ提出してください。

まだ受診していない人は、なるべく早く病院を受診し、お医者さんに診てもらってください。視力も歯科も、時間が経過するとさらに悪くなってしまいます。早めの治療をおすすめします。



冬休み前にも再度通知を発行します。通知を病院にもっていくのを忘れてしまった場合は、おうちの人にその旨を記入・押印してもらい、学校へ提出してください。

こころの健康

不安と上手につき合おう



不安とは・・・

身に迫った危険に気づき、準備する・逃げるなどの行動につなげる、人間にとってとても大切な感情です。



でも・・・

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか。自分の心と体を守るためには、不安と上手につき合うことが大切です。

①正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」「わからない」ことが不安につながっています。ネットやテレビなどから得られる情報の中から正しい情報を選択し、正しい知識をもって感染予防をしましょう。



②不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。家族や友だち、先生など、身近な人に今抱えている不安を口に出して伝えてみましょう。今よりきっと、心が軽くなります。