



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。これからより寒くなってくるので、規則正しい生活や汗の始末などを心がけ、健康なからだづくりを意識しましょう。

11月 保健行事

- 17日(木) 交通安全誓いの日
- 18日(金) Q-Uテスト
- 25日(金) 避難訓練

※毎週木曜は衛生検査日

スクールカウンセラー
西郷先生 来校日

- 1日(火)
- 15日(火) 午前中のみ
- 22日(火)

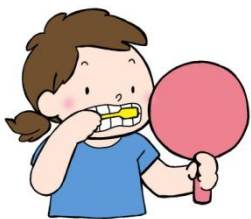
11月8日 いい歯の日



1学期に実施した歯科検診の結果、受診を勧められたのに、まだ受診していない人はいませんか。むし歯や歯並び、歯肉炎はそのままにしておいて治るものではありません。悪化すれば、口だけでなく、全身に悪影響を及ぼす恐ろしい感染症です。

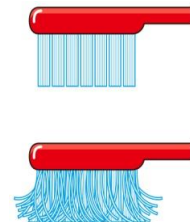
鏡を見ながら...

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でもみがくところはたくさんあります。きちんとみがいているつもりでも、意外とみがき残しがあり、むし歯の原因となってしまいます。1日1回は鏡を見ながらいねいにみがいてみましょう!!



歯ブラシをチェックしよう

毛先の乱れた歯ブラシでは、しっかりと歯がみがけずみがき残しが多くなり、また歯肉も傷つけてしまいます。毛先が開いてきて、後ろから毛先が見えるようになってきたら新しいものに交換しましょう!



風邪の症状を訴える生徒が増加しています



喉の痛みや咳、頭痛の症状で保健室に入室する生徒が多い傾向があります。

インフルエンザの予防接種を12月中旬までに受けることをお勧めしています。



もう1枚下着を着よう



寒いときは上着を着るよりもまずは下着を着用してください。下着1枚で体感温度は2℃上昇すると言われています。ジャージの半袖を下着代わりにしている人がいますが、素材が違うため、下着の変わりにはなりません。学校生活のルールでも禁止されています。

聖が丘祭 健康部門



掲示物の確認



説明の練習

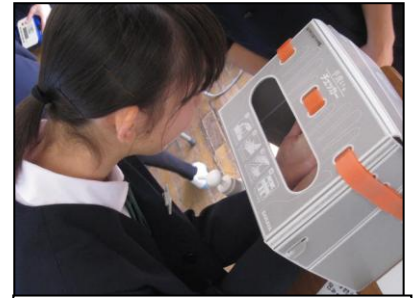
10月29日(土)の聖が丘祭に向けて、準備を行いました。各グループでテーマを設定し、掲示物作成など、保健委員さんは熱心に取り組みました。



熱心に説明中



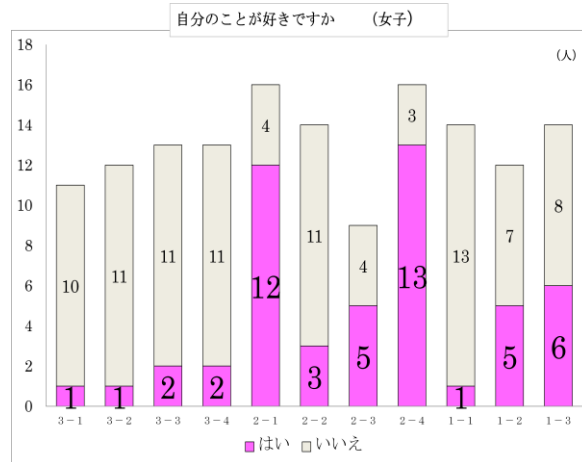
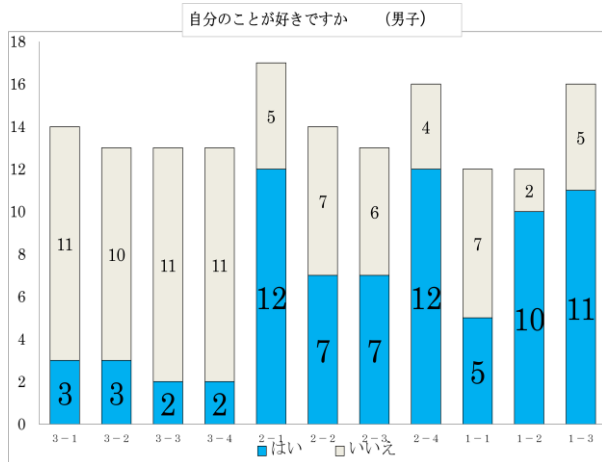
アルコールパッチテスト



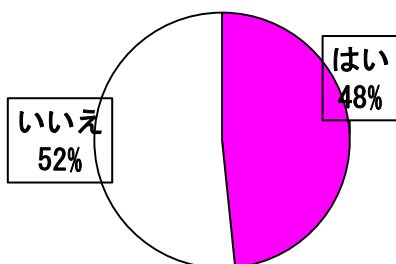
手洗いチェッカー

心の健康 アンケート結果

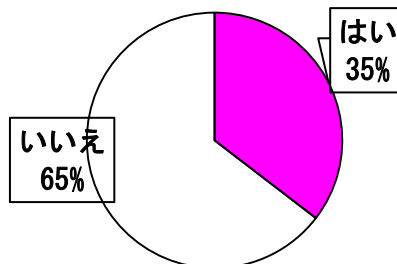
益中の生徒の皆さんに協力してもらい、アンケートを実施しました。どんな結果になったでしょう。この結果を12月の学校保健委員会で活用する予定です。



自分のことが好きですか (男子全体)



自分のことが好きですか (女子全体)



クラスによって、「自分のことが好き」と答える人数の差があります。

全体的には、「いいえ」と答える否定的意見の割合が高いことが分かりました。