



ほけんだより 11月号

令和2年11月2日発行
益子中学校

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいと、体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて感染予防を強化し、生活リズムを整えてしょうぶな体づくりを心がけましょう。

11月8日はいい歯の日



秋はおいしいものがたくさんある季節ですね。下校時間も早くなるので、ついだらだら食べをしていませんか？だらだら食べは、むし歯になりやすい口の環境を作る原因です。11月8日は秋の歯磨き強化日になっていますので、もう一度、毎日の歯磨きや食生活について振り返り、反省しましょう。

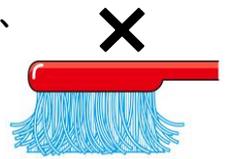
鏡を見てもかいてみよう！

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う。1日1回は鏡を見ながら丁寧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！



頭痛

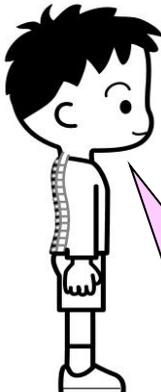
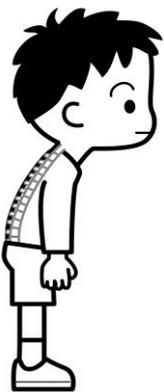
肩こり

便秘

疲れやすい

腰痛

その症状、もしかして姿勢が原因かも!?



姿勢が悪いと血流が悪くなり、肩こりや頭痛の原因になったり、体そのものの「ゆがみ」にもつながります。自律神経も乱れ、イライラしやすくなり勉強に集中できなくなることも・・・

また、姿勢はその人の「印象」も大きく左右します。今月の保健室前掲示物は姿勢について掲載しています。ゆがみチェックもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。

立っているときは
頭のとっぺんを、糸で引っ張られているような状態をイメージ♪

座っているときは
背中からおしり、太ももにかけて、直角になるようにイメージ♪





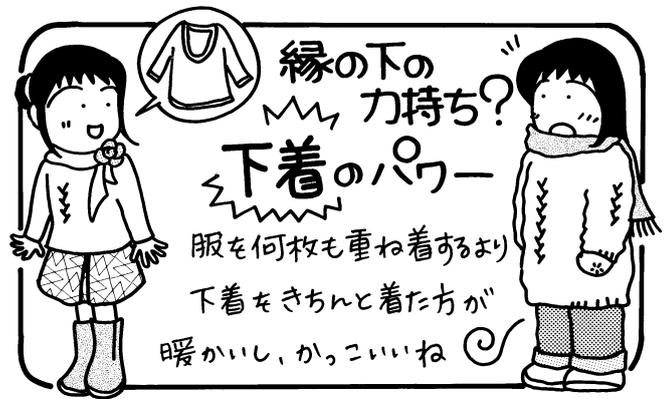
インフルエンザ予防接種を 検討しよう!!

前回の保健だよりでも紹介しましたが、予防接種についてご家族と話をしましたか？

予防接種はインフルエンザに感染しにくくなったり、もし感染してしまった場合でも軽症ですむという効果があります。絶対に感染しないというわけではありませんが、重症化を防ぐことができるという利点があります。

今年は新型コロナウイルスと同時に予防しなければなりません。政府の方針でも予防接種は推奨されていますので、ぜひ検討してみてください。

また、予防接種の効果が現れるのは接種してから2週間程度経過してからです。12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。今年は予約が必要な場合が多いので、事前に受診予定の病院へ連絡し、接種の手順を確認しておきましょう。



縁の下の力持ち?
下着のパワー
服を何枚も重ね着るより
下着をきちんと着た方が
暖かいし、かっこいいね

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せんか？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。

気温や体調、季節の特徴を考え、自分で対応できるようになってくださいね。

そして、登下校時、手が冷たくて長袖を伸ばして手を入れてしまう（通称：萌え袖）状態で自転車に乗っている人を多く見かけます。もしものとき、とっさにブレーキをかけられないなどとても危険ですのでやめましょう。手袋を着用してください。



スクールカウンセラーより

2学期が始まり2ヶ月がたちました。思い出づくり旅行・宿泊学習・校外学習、スポーツ大会や聖が丘祭など、例年とは少し違った形ではありますが、様々な行事が行われています。楽しかった思い出もたくさんあると思いますが、「なんだか疲れたな」「体調が悪い気がする」「集中できないことが増えたな」など、なにか不調は出ていませんか？行事に一生懸命取り組むと、想像以上のパワーを使ってしまう。そして、2学期は例年よりも長い期間ですので疲れが溜まってくる時期です。

そんなときは、ぜひ、相談室に遊びに来てください。雑談でもグチでも大丈夫です。希望の方は、保健室へ連絡してください。保護者の皆様やご家族の面談もお待ちしています。

【11月・12月のスクールカウンセラー勤務日】

11月16日（月）9：00～15：30

12月10日（木）9：00～15：30

通常月曜日に勤務ですが、12月は木曜日です。ご注意ください。
なお、最終受付時間は15:30～です。

