

11月のほけんだより

令和6年11月
流山市立南流山中学校
保健室

11月に入り、空気が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。寒さに慣れていないこの時期は風邪を引きやすくなります。また、気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。ウイルスに負けないよう、規則正しい生活を心がけて欲しいと思います。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

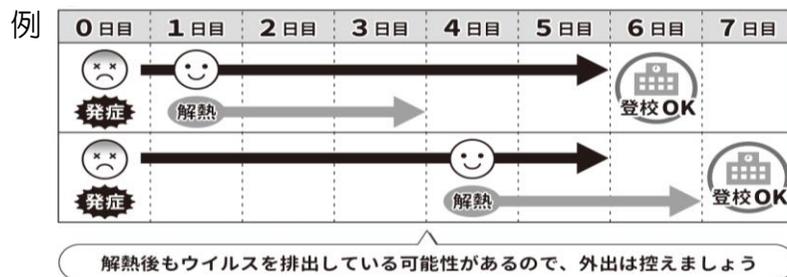
インフルエンザの予防接種について

感染症の流行しやすい季節になりました。対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。予防接種の効き目は、5ヶ月ほどです。効果が出るまでに2週間ほどかかります。予定している場合は、計画的に接種をお願いいたします。



インフルエンザは出席停止です！

出席停止期間は、**「解熱後2日を経過し、かつ発症後5日を経過するまで」**と、定められています。出席停止期間は、欠席になりません。必ず守りましょう。



11月8日は“いい歯の日”～歯の大切さについて考えよう～

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わかってきています。



本校の歯科検診の治療率は全学年とも3～4割程度で低い状況です。一度失った歯は、取り戻すことができません。早めの受診と治療報告書の提出をお願いいたします。※治療率については12月の保健だよりにてお知らせする予定です。

楽しく育てる「かむ習慣」

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくとされています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫

- ① 少し大きめに切る
- ② 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ③ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

かみごたえのある食材を選ぶ

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ② 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ③ 魚介：海藻、干物、貝など

食事中は…

- ① 両足がつくイスに座らせる
- ② かむ回数を一緒に数える
- ③ 水分で流し込まないよう声をかける

1学年みなさんへ がん教育講座を行います

日本において、がんは死因の第1位でありながら、がんそのものの理解や、がん患者に対する正しい認識を高める教育が不十分であることが指摘されています。そこで、1学年を対象に11月7日(木)5、6校時に、国立がん研究センター東病院の細野亜古先生を講師にお招きし、がん教育講座を行います。この講座は、がんを身近な問題としてとらえ、がんの予防、早期発見の必要性などについて、関心をもつこと、また、がんに関する正しい知識を身に付けることを目的としています。

この講座を受けるにあたり、質問や心配なことがある人は、担任の先生か保健室まで相談に来てください。