

ほけんだより 11月

野間中学校 保健室 H27.11.4

野中祭、すばらしかったです！合唱コンクールは、一生懸命に歌う姿と素晴らしい歌声に感動しました。体育の部では、砂で真っ白になりながらがむしゃらに頑張る姿と仲間を応援する姿が、こよわたです！全力疾走でかけ抜けた(準備を含めた)約2ヶ月間で、野中生はぐんぐんと成長したと感じました。



今月の保健目標 心の健康について見直そう



「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「ここが疲れているよ」という **SOSのサイン** なのかもしれません。

第一回学校保健委員会での、スクールカウンセラー 浜田先生のお話を覚えていませんか？ストレスと上手に付き合っ、心の風船が割れないように、自分に合ったリフレッシュ法をみつけましょう。また、悩みごとを一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。



かぜのうつり方を確認しよう ～予防のために～

今こそ【体調管理】に気をつける時期です！野中祭が終わり、気が緩むので、体調を崩しやすくなります。校内でもマスクをする人が多くなりました。今一度、自分自身の生活を見直し、これからやってくる寒い冬に備えましょう。

- ① かぜをひいている人から
- ② ウイルスが付いたものから
- ③ 免疫力低下から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

予防 手洗い、うがいをして、せきが出る人は、マスクをしましょう。



空気中のウイルスが付いたものに触れた手で鼻や口に触れることでうつります。

予防 手洗い、うがいをして、

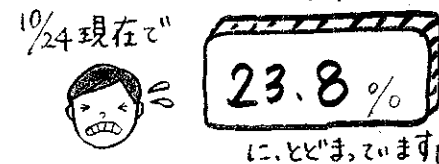


睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

予防 しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

11月8日はいい歯の日

6月の歯科検診で治療の必要があると診断された人の治療率が...



また治療報告書が出ていない人には、再度治療報告書を配布しますので、もらった人は早急に受診してくださいね



歯みがき週間 10(火)~13(金)、給食後に全員で歯みがきします。



ハブラシヒコップ[®]を忘れずに持って来て下さい。(ハミガキ粉は不可) また、ハブラシヒコップ[®]は毎日持ち帰り、清潔にしておきましょう。

第2回学校保健委員会について

11/27(金) 期末テスト3日目、13:50~ 第2回学校保健委員会を実施します。今回は、みはま歯科クリニック 歯科医師 榊原知緒里先生に、「虫歯にならない方法とは？～あなたの歯は大丈夫？～」をテーマにお話ししていただきます。楽しみにしていてください。



保健室利用のルールを守ろう

- 担任(教科)の先生に伝えてから、保健委員に付き添ってもらいましょう。
- 保健室は応急処置の場です。何日も続けて手当てできません。
- 保健室では、馬鹿なことを、勝手に器具を使ったりしないようにしましょう。

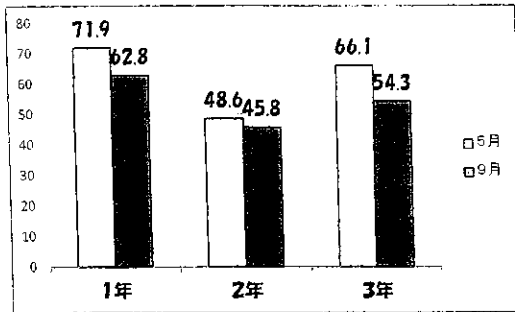


生活リズム点検 結果報告

5月、9月に行った、生活リズム点検の結果をお知らせします。野中祭も終わり、ホッとした今、体調を崩しやすいです。点検中だけでなく、日頃からよい生活リズムを心がけ改善の必要な所は直していきましょう！

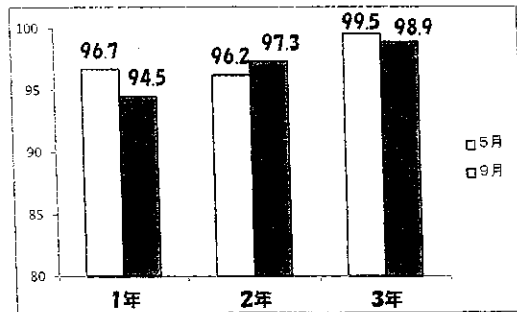
※単位はすべて％です。

※テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



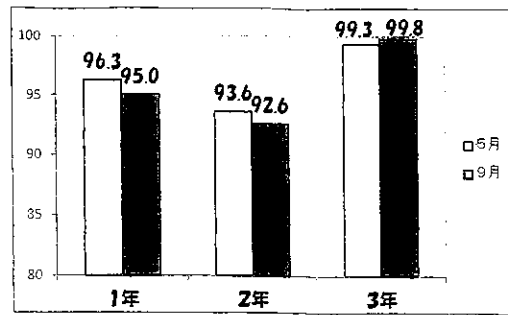
時間を守ることができない人が増加中です。中には、一日4〜6時間もテレビ等に費やしている人も、眼の健康にもよくないので、時間を決めて楽しみましょう。

※朝食を食べた



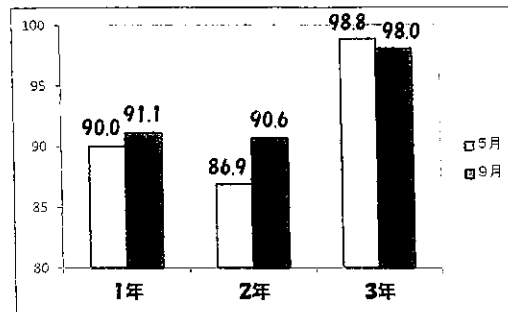
1年生で朝食を食べてくる人が減少してしまっています。朝食は午前中の活動のエネルギー源です。寝坊した、時間がない、という日でも、何か口にしてきましょう。

※夜、はみがきをした



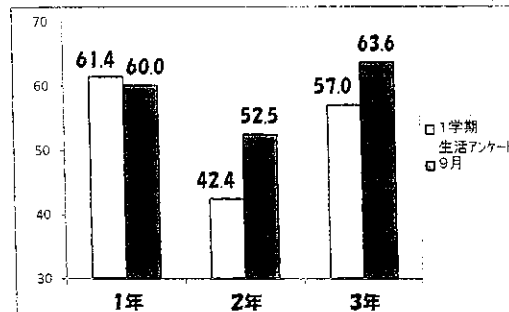
4月の歯科検診で、とても歯が汚れているというご指摘がありました。全員100％を目指したい項目の1つです。歯みがき習慣を大々的にしましょう。

※朝、はみがきをした



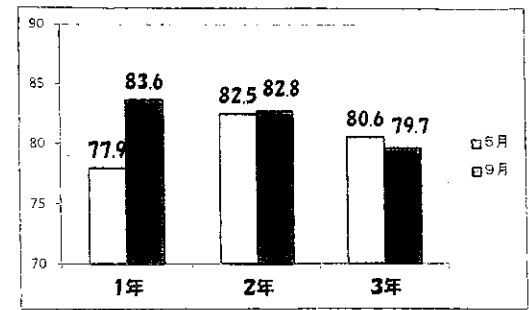
さすが3年生！多くの人が歯みがきができています。朝はバタバタして忙しいかもしれませんが、心がけていきましょう。

※ハンカチを持ってきた



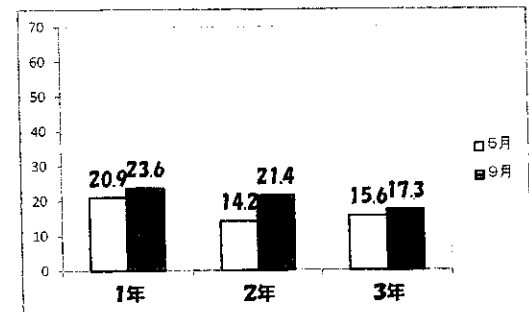
1学期の生活アンケートの結果に衝撃をうけている急ぎの項目を追加しました。しかし、まだまだです。モテる(持てる)男、モテる女を目指しましょう。

※睡眠時間を守ることができた



生活リズム点検では、個人で睡眠時間を決めています。でもおなかを決めた時間を守ることができない人が多いようです。習い事などで忙しい日もあると思いますが、疲れをため込まないように体を休めましょう。

※起きたときの気持ちが「スッキリ」だった



スッキリと目覚めることができる人は増加しています。まだ少ないですが、気持ちよく起きられるタイミング、睡眠時間を見つけてみましょう。

自分の健康は自分で守ろう!!

体調を崩して保健室に来室する人の中には、「どうしても負けたドラマがあるんだもん!」「ゲームがやめられない!」などの誘惑に負けている人が多くいます。気持ちを強くもって、健康に近づけるようにしましょう。

