ほけんだより 11月

伊具高校　保健室
2023.11

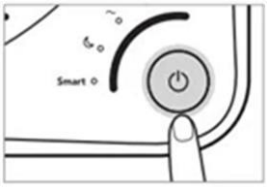
１１月の保健目標　環境について考えよう

日が落ちるのも早くなり、朝晩の寒さが肌に感じられる季節となりました。
先月末には大きな盛り上がりをみせた文化祭。みなさんそれぞれが大活躍でした。**保健委員会も掃除からゴミの分別など、校内の美化活動に一生懸命取り組んでくれました！ありがとうございます！！**
これから、本格的な冬に入っていきます。この時期は、朝夕と日中の温度差が激しいので衣服の調節をこまめにして風邪を予防しましょう。

○教室に空気清浄機を設置しました。

①朝登校したら「運転ボタン」をタッチし
電源をオンにしてください。

②長押しするとオフになります。
帰りの会以降はオフにしましょう。



ここを押す

今年のインフルエンザは大流行の兆し

県内でも学級閉鎖が相継いでいます。

引き続き
感染症対策を！

換気が大事！

＊丸森町内の生徒は無料でインフルエンザワクチン接種ができるそうです。接種を計画しましょう。

☺ 風邪をひかないコツ ☺

手洗い・うがい加えて喉の乾燥を防ぐこと。
まめに緑茶や紅茶の類を飲み喉をうるおすとよい。

♥11月12日は皮膚の日

ちょうどこの時期―秋から冬にかけては空気が乾燥し始めるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめとする肌に関するトラブルが増えてきます。お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりと入ったり、**自分にあった保湿クリームを**使ったりするのも乾燥対策に有効です。**指先までしっかり塗りましょう。**
ツメ周りのささくれを生じやすい人はマッサージをしながらクリームを塗り込むとよい。

○寒くなってきて、つい背中を丸めて歩いていませんか？

背筋を伸ばして歩いている人を見るとかっこいいですよね。
姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだの様子のほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあるそうです。背筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。

あなたの姿勢 からだに負担をかけてない？

授業中
あなたの姿勢をチェック

- □ 足を組んでいる
- □ いすの背もたれに寄りかかっている
- □ 足を前に投げ出している

やってみよう
疲れにくい座り方

①いすの背もたれにおしりの角をつける。
②頭のてっぺんを上に引っぱるように背中を伸ばす。

授業中座っていてしんどくなったら、休み時間の間にストレッチをしてみませんか？

からだをほぐす ストレッチ

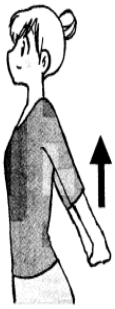
肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書の合間にストレッチをすると疲れがとれて、集中力もアップします!!

肩

両手を組んで、頭の上に伸ばす。ひじを伸ばして、腕が耳にさわるように。

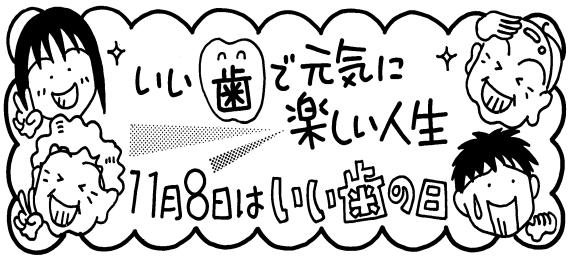
両手を組んで、からだの前に伸ばす。肩甲骨をジワーッと開くイメージで。

からだの後ろで両手を組んで、ゆっくり挙げる。肩甲骨をギュッと縮めるイメージで。



首

頭の後ろに手を組んで、首を前に倒す。腕と頭の重みだけで、首の後ろを伸ばすように。



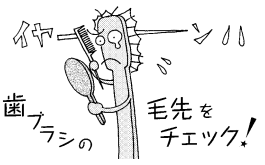
むし歯は小さいうちに早めに治療開始を！

むし歯は、放っておいても治ることはありません。
土曜日をうまく活用し早めの治療を・・
「治療報告書」残念なことに４枚しか届いておりません。
用紙を無くした生徒は口頭で伝えてください。

■こんな症状ありませんか？　←歯周病のはじまりかも？

- □朝起きた時、口の中がネバネバする。
- **□歯を磨くと血がでる。**
- □歯肉が赤く腫れている。
- □かたいものが噛みにくい。
- **□口の臭いが気になる。**

☆毛先のそろったきれいな歯ブラシを使う



歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、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…。鏡で確認しながら、１本１本ていねいにみがこう。

■進行を食い止めるには
　症状に気づいた時、すぐに受診して治療を受けること。
初期の歯周病なら、**歯石の除去とブラッシングで治ります。**