



はつらつ

保健だより 第 8号

平成30年11月2日

西 中 保 健 室

11月の保健目標

かぜとインフルエンザの
予防に努めよう

11月に入り、日中と朝晩の寒暖の差、あるいは晴天と雨天時の寒暖の差などで、かぜをひく人が増えてきました。マスクを着用している人も増えてきました。今年はまだ、どここの学校でもインフルエンザの発生はありませんが、油断は禁物です。自己管理をしっかりと、かぜにかからないようにしましょう！今から『手洗い・うがい』などの予防をしっかりと心がけましょう。

かぜとインフルエンザの予防

インフルエンザやかぜについては、みなさんは、ある程度の知識はもっていると思います。しかし、「もっている」知識をどれだけ自分の生活に生かすか、つまり実践をするかが大切になってきます。特に3年生は大事な受験シーズンになってきます。予防方法を身につけ、実践し、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう！

予 防

○手洗い・うがいをしっかりやろう！

かぜ・インフルエンザの予防には、なんと言っても「手洗い・うがい」です。

「外から帰ったとき、食事の前、運動後、トイレの後」が手洗い・うがいのタイミングです。

習慣化できるようにしましょう。

○湯冷め・うたた寝に気をつけて！

湯冷めやうたた寝は、からだが冷えることでかぜの原因になります。注意しましょう。

○規則正しい生活をしよう！

寝不足の生活が続いたり、不規則な食生活が続いたりすると、体の抵抗力が劣り、病気にかかりやすくなります。睡眠時間を確保し、食事もしっかりとるようにしましょう。

インフルエンザにかかったら

出席停止になり、欠席扱いにはなりません。

(治癒証明書を提出していただきます。)

出席停止期間は、「発症した日から5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」と法では定められています。(医師の指示に従ってください。) 学校を休んでしまうのは、不安かもしれませんが、しっかり休んで、感染の心配がなくなったら登校してください。他の人への感染を防ぐためにも、よろしくお願いいたします。



食欲はありますか?



運動をしていますか?

熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか?



元気がありますか?ありませんか?



外から帰ったら、手洗い・うがいをしていますか?



規則正しく排便できていますか?

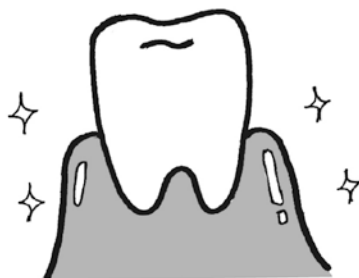
できていますか? 体調管理

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつかっていきたいものです。



歯科受診が必要な人は、受診を勧めていますが、どうでしょうか？
治療が必要かどうかは、自分が一番よく知っていると思います。家の人との都合がつかなくても、近くの歯科医院に自分で行くことはできると思いますので、家の人とよく話し合い、自分で受診しましょう。特にむし歯は早くなおしましょう。

正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンッ**とね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

