

Health Promotion

朝晩は、気温が下がり肌寒さを感じるようになり、それとともに体調を崩している生徒が増えてきています。かぜ予防には、「うがい」「手洗い」「気温にあった衣服調節」「十分な睡眠」が大切です。風邪をひく原因の8割が「体温調節障害」からきているとも言われています。寒くなり初めの今ごろは、体が寒さになれていないため、余計に寒さが身にしみるようです。寒いからといって、すぐに厚着をするのではなく、無理のない範囲で薄着をして皮膚を鍛えることも大切です。また、日中は気温も上がるため、ジャージを着ていて汗をかき、その後汗が冷えて腹痛を訴えるという生徒も少なくありません。気温にあった衣服調節ができるように声かけをお願いします。

季節の変わり目の今が大切！

は、〇〇ナ人、ダイスキ♪
シーズン前から
かぜの予防



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがかぜ。本格的なシーズンを前に今からかぜに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にかぜ予防に取り組みよう！

<p>汗の始末を！</p> <p>汗で冷えた人、ダイスキ♪</p>	<p>十分な睡眠！</p> <p>睡眠不足の人、ダイスキ♪</p>	<p>手洗い・うがい！</p> <p>シナイ人、ダイスキ♪</p>	<p>ストレスをためない！</p> <p>タメテル人、ダイスキ♪</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

コロナ禍の今だからこそ、インフルエンザの予防が大切！

～11月初旬には、インフルエンザ予防接種を～

インフルエンザの症状は、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、呼吸器症状（咳、鼻水、のどの痛みなど）といった症状が認められますが、新型コロナウイルス感染症の症状もほぼ同じで、区別をつけるのは困難です。インフルエンザの治療には抗ウイルス薬がありますが、一番大事なのは予防です。予防として、最も効果的な方法はインフルエンザワクチンの接種です。インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間、抗体の免疫は5ヶ月続くので、11月初旬頃までに接種することをお勧めします。

予防接種以外では、こまめな手洗い、マスクの着用、うがいも感染予防に重要です。

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を想定しながら、いつも以上にしっかり予防対策をしておくことが大切です。

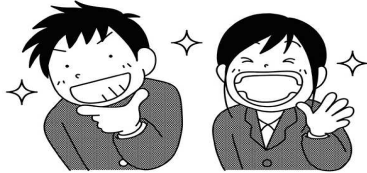


ガガリつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上

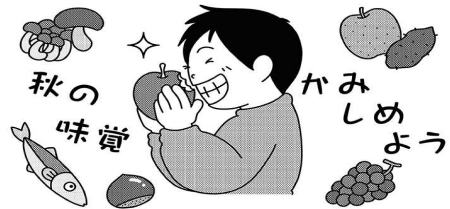


相談がー歯医者さんに



11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



心の不調はお口のピンチ！？

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか。強いストレスを感じると唾液の分泌が減ってしまいます。唾液には、むし歯菌を洗い流すなど口の中の健康を守る役割があります。新型コロナウイルス感染症の流行で「不安」「怖い」と感じている人もいると思います。これは、お口のピンチ！むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。「良く噛んで食べる」「生活習慣を見直す」など、唾液をたくさん出す工夫をしてみてください。そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切です。音楽を聴いたり、スポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作ることも大切です。

大切な時に、急に歯が痛くなってしまったらどうしますか？

歯科検診後、該当生徒に「結果のお知らせ」を配布しました。歯を失う2大原因は、歯周病・むし歯です。むし歯は放っておいても治りません。歯垢も歯周病の原因になります。早期治療が大切です。

色覚検査について

近年、色覚異常についての理解が進み、色覚検査で異常と判別されても、大半は学校生活に支障はないという認識のもとに、15年4月から学校における定期健康診断の必須項目から色覚検査が削除されることになりました。現在、色覚検査は、任意の検査であるため実施学年や実施時期は、地域の教育委員会や学校にゆだねられています。

本校においては、希望調査を1年生のみ全員に配布しました。2, 3年生につきましては、検査実施の希望がありましたら保健室までお知らせください。