

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
NO.7
大泉町立西中学校
保健室

秋も深まり、日に日に寒さが増してきました。体調管理が難しく、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗いやうがいをしっかりと行い、予防に努めましょう。また、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとることも大切です。お風呂にゆっくりとつかり、心身ともにリラックスできるといいですね。寒さに負けない体作りを心がけましょう。



今月の保健目標 「心とからだを大切にしよう」

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

○まだ歯の治療にっていない人へ・・・歯の治療をお願いします。

まだむし歯・要注意乳歯の治療にっていない人に「歯科受診のおすすめ」を再配付しました。早めに受診してください。むし歯は放置しても治りません。悪化し治療の期間が長引くこともあります。将来の自分のために歯を大切にしてください。

歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ		
保護者様 (年 組 氏名)		
大泉町立西中学校 校長 立花 典之		
過日行われました歯科検診の結果を下記の通りお知らせいたします。【受診してください】の欄に○印のある人は、早めに歯科医院を受診してください。歯科受診時には、本書を必ず持参し、その結果を主治医に記入していただき、学校に提出してください。今後とも歯・口の健康づくりに心がけてください。		
異常なし	特に異常は見られませんでした。これからも歯みがき・食生活に注意し、歯・口の健康維持につとめましょう。	
要経過観察	CO(シーオー) このまま放置するとむし歯になる可能性が高い歯があります。歯みがきをていねいにしてむし歯にならないように気をつけましょう。	
	GO(ジーオー) 歯肉に軽い腫れや出血などが見られますが、今のうちなら適切な歯みがきで治ります。ご家庭でのブラッシング、食生活に十分気をつけましょう。	
受診	疾病異常	説 明
	C(むし歯)	むし歯は自然には治りません。進行する前に早期に治療しましょう。
	G(歯肉炎)	歯肉が赤く腫れたり、出血する状態です。放置すると歯周炎に進行します。

万が一この紙を提出したはずなのにまた紙を渡された、行ったけど紙をなくしてしまった・・・
などありましたら保健室までお知らせください。



11月1日は
いい姿勢の日

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



保健室前で姿勢チェックができます！
時間があるときにやってみてください！

1つのまちがいがし



まちがいがしの答え
左の石垣(手前)/左手前の男子のメガネ/中央手前の男子のコーンのポタン/左の女子の自転車かごのカバン/中央の女子の前髪/右手前の男子の左手/右奥の丸い低木