ほけんだより11月

２０２１年１１月８日
小川南中学校
保健室発行

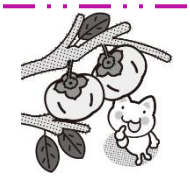
朝晩の冷え込みや時折吹く風の冷たさに，冬の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で，体調を崩しやすい時期でもあります。かぜやインフルエンザ，コロナウイルス等の感染症から身を守るためには，体力を落とさないことが大切です。規則正しい生活をし，からだを冷やさないように気を付けましょう。

１１月には様々な学校行事もあります。素敵な思い出を作るためにも，体調を万全にしてくださいね。

11月の保健安全目標

- かぜの予防に努めよう
- 火災予防に努めよう

11月の保健行事



★ **色覚検査（１年生）**

希望制で実施します。朝の時間を使って実施します。

★ **性教育講演会（3年生）**

１１月１１日（木）に3年生で実施します。講師は，いはらき思春期保健協会　小沼洋子先生です。

マスクのつけ方 大丈夫ですか？

コロナ禍で欠かせなくなったマスク。みなさん正しく着けられていますか？コロナウイルスやインフルエンザ等は，主に飛沫（せきやくしゃみなど）を介して感染が拡大するため，マスクで飛沫の拡散を防ぐことが重要です。

なお，着けやすさや飛沫を抑える効果などを考えると，一般的な不織布マスクが最も効果的ですが，どんな素材を使用してもマスクを隙間なく着けることが大切です。

鼻と口をおおう

隙間のないように
鼻の形に合わせる

顎の下まで
マスクをのばす

気をつけて マスクで肌トラブル

新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

● 赤み　● かぶれ　● ニキビ　● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

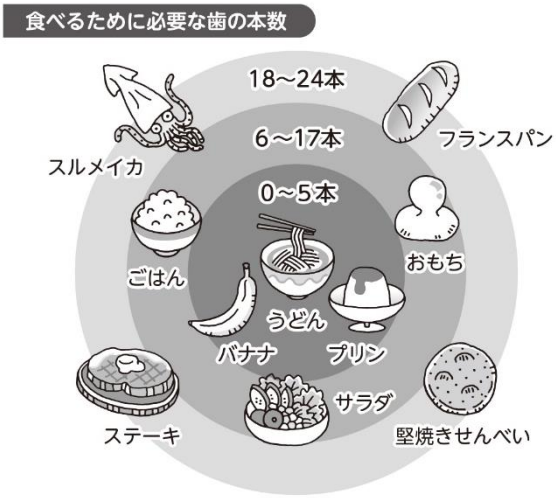
汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。

11月8日は「いい歯の日」
自分の歯を大切にしていますか？

★チェックしてみよう★

- □ 間食をする
- □ 甘い物が大好き
- □ あまり噛まずに飲み込んでいる
- □ 食べた後，寝る前にはみがきをしないことがある
- □ 歯みがきは１分くらいですぐ終わらせる
- □ 歯医者にしばらく行っていない

チェックがついたものが多い人ほど
むし歯や歯周病になりやすい人です。
だらだら食べず，食べたらみがいて，定期的に歯科受診。一生使う歯を大切にしましょう。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという８０２０運動を知っていますか？20本以上で，ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように，自分の歯を大切にしましょう。

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？　毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていなくても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！　１カ月に一度が目安です

保健室より連絡

◎　本校では，毎週木曜日にスクールカウンセラーの加藤先生が来校しています。悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望がある場合は担任の先生や学年の先生，養護教諭までお知らせください。

◎　１年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。２，３年生は１年生の時に希望を取り実施していますので，希望調査は配付していませんが，希望がありましたらお声かけください。