

とほけんだより 11月

令和4年11月11日
川口市立上青木中学校
保健室発行

今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

食べ物が体をつくる！！



食欲の秋…と言われるが、みんなは『食』に関してどのくらい意識しているだろうか？

ある日の職員室での会話。T先生が「最近体の調子がいいんですよ。健康診断の結果も良かったし！」とおっしゃった。「何か変わったことはありましたか？」と尋ねると「食事をきちんととるようになりました。」と。「なるほど。毎日の食事が積み重なって健康な体をつくることができる…そう言われますが、まさにその通りですね」とお話したことがあった。私は具合が悪くて保健室に来室した生徒には『健康の記録』を書いてもらっている。睡眠時間や朝食の有無などを聞き取り、どうして具合が悪くなったのか生活習慣を一緒に振り返ってみることにしている。中には「朝食を食べると気持ち悪くなるから食べません」や「いつも給食はほんの少ししか食べません」と言う生徒もいる。そんな生徒には「中学生の今は体をつくる大事な時期なんだよ」と話をする。この大事な時期に食について意識したり、正しい食習慣を身につけたりすることは、必ず未来の自分のため役立つことだと思うからだ。食べ物が体をつくるということを意識して、毎日の食事を大切にしてほしいなと日々感じている。

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』だ。給食に埼玉県食材が多く使われるそうだ。どんな食材が使われ、どんなメニューが出るのか楽しみに給食の時間を過ごしてほしい。食べることを意識するいい機会だと思うから給食の時間を楽しむ心も大切にしてほしい。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



引き続き感染症対策を！

今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性もあると言われています。感染症予防に引き続きご協力をお願いします。

<家庭では・・・>

- 毎朝検温し、健康観察をお願いします。
- 本人または同居する家族等の方に発熱や風邪症状がある場合には大事をとって登校を見合わせていただきますようご協力をお願いします。(出席停止となります。)

<学校では・・・>

- 手洗い、アルコール消毒を行います。
- 常時、換気に努めます。
- 学校で体調が悪くなった場合には、早めに早退の措置をとらせていただくことがあります。ご理解をお願いいたします。



マスク着用について～厚生労働省のリーフレット～

マスクの着用について
マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

屋外 季節を問わず、**マスク着用は原則不要**です。

① 人との距離(めやす2m)が保てず、食事をする場合は着用をお願いします。

徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要。距離を保って、食事をする時はマスクは不要。

屋内 距離が確保でき 会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクの着用をお願いします。**

マスク着用推奨

十分な換気など感染防止対策を講じている場合は必ずしも不要。距離が確保できず、食事をする時は着用。

① 人との距離(めやす2m)が保てて、食事をほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。

学校歯科医の先生より



秋の歯科健診が行われています。1・2年生は終了しました。3年生は12月8日(木)に実施します。今年度は抽出者の健診として行います。

1・2年生の健診の際に歯科医の先生からお話がありましたのでお知らせします。

歯に「歯垢」がついている人が多いです。それが原因で歯肉炎になっている人もいます。歯ブラシだけでは取り除くことが難しい場合もあります。定期的に歯科医を受診し、口腔内の衛生に努めてください。

