

ほけんだより11月

舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和4年11月2日

だんだんと日が短くなって、少しずつ冬が近づいてきましたね。朝晩はとくに冷え込みが厳しいので衣服で調節したり、カイロを持参するなどして寒さに備えましょう。

またこの時期は感染症が流行しやすい季節です。とくに3年生にとっては、自分の進路を決める大切な時期になります。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。みなさんは8020運動を知っていますか。80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動のことです。この運動には「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。今は、歯があることが当たり前かもしれませんが、きちんと手入れしなければ虫歯や歯周病により歯は失われていきます。高齢者の方に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそう。未来の自分が後悔しないよう、毎日の食後の歯磨きを欠かさず大切にしましょう。

予防しよう!

歯肉炎

毎日の歯みがきが
予防・対策の基本

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる

ぐっすり寝て疲れを
残さない

歯医者さんで
定期検診を受ける

歯みがきのコツ

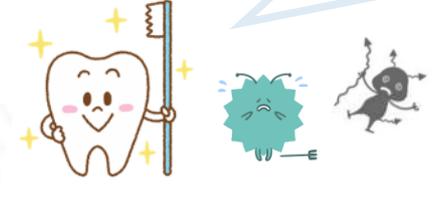
- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでも、

ちゃんと磨けているかな？
しっかり歯磨きをして、健康な歯を目指そう！



秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を

食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく

かぜの流行しやすい冬に
備えて体力をつけておこう



HSP (ハイリー **Highly** センシティブ **Sensitive** パーソン **Person**) って知っていますか？

HSPとは、感じる力が強く、とても繊細な気質を生まれ持った人のことです。近くに機嫌の悪い人がいると気になってしまう、大きな音や強い光、ちょっとした匂いも気になってしまう、小さなミスに気付いて次の行動が遅くなってしまふ...などみなさんはこんなことありませんか？他の人が気づかないようなことでも、敏感にキャッチしてしまうHSPさんは自分でも気づかないうちにストレスを溜めがちです。疲れたなと感じたら、自分がリラックスできる方法でしっかり休みましょう。

HSPの特徴

- ・深く物事を考える。
- ・共感する力が高い。
- ・気疲れをしやすい。
- ・におい、光、音に敏感。
- ・ささいな変化に気づく。
- ・発想力・想像力が豊か。



HSPかも...と思ったら

- ・自分が何に困っているか見つめましょう。
- 例えば...大きい音が苦手
耳栓・イヤホン
- 周りからの刺激に疲れた。
- 明かりを暗めにして静かな場所で休む。



病気ではありません

HSPは病気や障がいではありません。あくまでも、特性です。生まれつき背の高い人がいるように、生まれつき繊細な人もこの世界にはたくさんいます。



HSPは長所となる部分がたくさんあります。欠点と思わず前向きに付き合っていきましょう。保健室にはHSPさんに向けた本があります。気になる人はぜひ気軽に見に来てくださいね。



予防のための5つの約束



こまめな手洗い・うがい

石けんなどを使ってウイルスを洗い流しましょう



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスが増殖しやすいため、湿度は50～60%に。



STOP コロナ・インフルエンザ



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事です。免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

