

換気して まめに手洗い 対策を

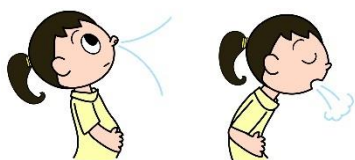
秋が深まり、紅葉がきれいな季節になりました。本校では、文化祭が終わってから、「のどが痛いです。」「咳が出ます。」などと風邪の症状を訴える人が少し増えました。

熊本県の最新の感染症情報によると、インフルエンザの報告が最も多く、増えています。芦北・津奈木・水俣管内でも、インフルエンザが流行しているところがあるようです。

これからさらに気温が下がると空気が乾燥して、のどの粘膜も乾燥します。すると、のどの防御機能が低下して細菌やウイルスに感染しやすくなります。基本的な感染対策である石けんを使った手洗い、換気を徹底するとともに、生活リズムを整えて、十分な睡眠と栄養を心がけましょう。



放送で感染対策等を呼びかけている保健委員



ストマネで 自分の心に 目を向けて

スクールカウンセラーの山口先生が帰りの会の時間にストレスマネジメントの講話をしてくださっています。1年生は9月、2年生は10月に話をしていたで、3年生は今月に予定しています。どの学年でも行っているのは、呼吸法（1・2・3で鼻から吸って、4で止めて、5・6・7・8で吐く）や筋弛緩法です。呼吸法は吐くことに意識を向け、細く長く吐くことがポイントです。心や体の力がゆるんで、リラックスできます。

◆◆◆1年生へのストレスマネジメント講話『思春期』より◆◆◆



思春期とは、子どもの自分と大人の自分がいて、どちらの感性も持っている特別な時期です。子どもと大人の中間地点である思春期は、大人の自分が主張してくるため、心が不安定になりやすいです。また、自分らしい考え方ができるようになってくることで、周りの人のことも見えて、人と自分の差に目が向きやすくなります。思春期は、『子どもの自分と大人の自分のバランスを保とうとしている時期』だと理解しておきましょう。

◆◆◆2年生へのストレスマネジメント講話『緊張を和らげる方法』より◆◆◆

適度な緊張感は、本来の実力を発揮するために大切なものです。しかし、過度の緊張は、パフォーマンスを低下させることにつながります。緊張を和らげるためには、呼吸法や筋弛緩法も効果があります。また、『今ここに集中する』ことも効果があります。理科の観察の方法で、近くにあるものを細かく観察します。例えば、自分の手を観察して、傷がないか、しわの形や数、長さなどを観るのもいいです。『今、ここに集中する』ことで自然と心が落ち着きます。ちなみに緊張の敵は、準備不足と睡眠不足です。



筋弛緩法を実践している様子

歯ブラシを上手に使って 丁寧に

11月11日は『いい歯の日』です。歯を大切にしましょう。

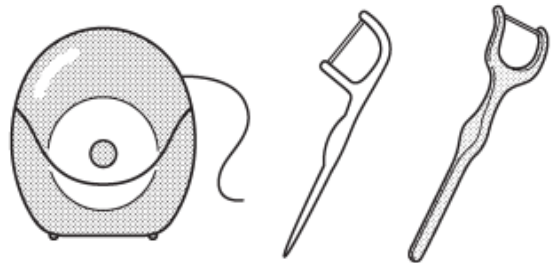
健康な歯を保つための生活習慣

1 歯を丁寧に磨く



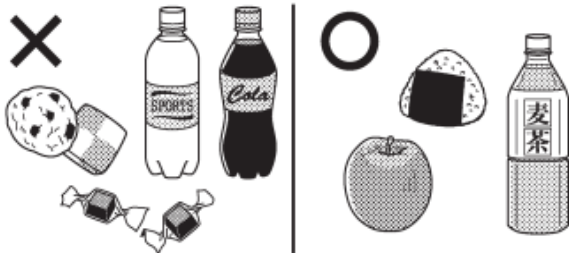
歯についた歯垢^{しこう}は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ+αを使ってみる



歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなか为空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



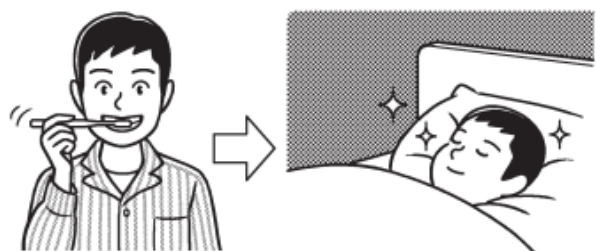
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。