

# ほけんだより

鶴城中学校  
保健室 No.10

H28.11.4 (金)



11月に入り、急に寒くなりました。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖の差が大きくなっています。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。かぜ気味の人も増えてきました。衣服の調節や温かい食べ物、十分な睡眠で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

## 11月8日は、いい歯の日

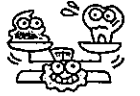
インフルエンザ対策と言えば、うがい手洗いがすぐに思い浮かぶと思いますが、実は歯みがきも有効です。昨年話したと思いますが、2・3年生は覚えているでしょうか。ある老人介護施設で歯科衛生士の方が、インフルエンザの発症率を10分の1に減らすことができたというお話です。インフルエンザを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。11月8日は「いい歯の日」です。これを機会に、むし歯や歯肉炎予防だけでなく、インフルエンザを予防するためにもこれまで以上に、歯みがきをがんばりましょう。

1学期、要観察歯や歯垢1・歯肉炎1の人に昼休み歯科保健指導をしました。これまでの歯みがきの様子を確認するために2回目の歯科保健指導を11月7日～30日に実施します。1学期に呼ばれた人と、歯科受診が終わっていない人は、昼休みハブラシを持って保健室に集合してください。

## 数字で知ろう 歯垢の正体

約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。



1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうちの中にある細菌の数にも負けません。

約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。

毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。



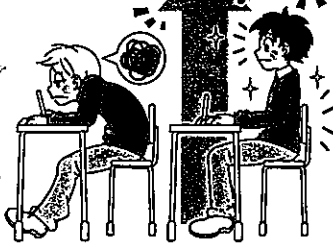
期日	7・8日	11日	14・15日	21・22日	24日	25・28日	29・30日
対象	1年男子	1年女子	2年男子	2年男子	3年男子	3年女子	予備日

## 11月10日(木) 6時時間目

## 薬物乱用防止教室があります!

10月7日、薬物乱用防止キャンペーンがありました。リーフレットを家に持って帰り、話題にすることができたでしょうか。今年の薬物乱用防止教室は、山鹿警察署から生活安全課の堀田晃巡查部長に来ていただき、講話をしていただきます。薬物乱用は、どこにおいても「誰にでも起こりうる」深刻な問題です。ぜひ、保護者のみな様もご参加いただき、お子様と一緒に考える機会としていただけたらと思います。

## 正しい姿勢で集中力アップ!

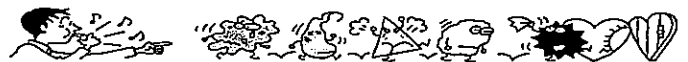


## 「立腰」意識していますか?

10月17日～2週間、保健給食委員会で調べましたが、意識できている人が少なく残念でした。①いすの前の方に座り背もたれは使わない。②両足を床につけている。③おしりを後ろに出し腰骨を前に出す。④おなかと机の間は10cm⑤あごを引き肩の力を抜く…のうち、⑤は少し意識できているようです。1年生は他の項目も1/3くらいは意識できているようでした。11月は授業中の写真を撮りますので、自分たちの姿勢を確認してみてください。

## 最近イライラしていませんか? 自分の心と向き合ってみましょう!!

### ストレスとじょうずにつきあおう



こんなこと、ありませんか?

↓ ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

- イライラする。
- いつも疲れている。
- 寝つきが悪い。
- ぐっすり眠れない。
- 食欲がない。
- ひやみに食べなくなる。
- おなかの調子が悪い。
- 楽しくない。
- 自分だけ取り残されている感じ。
- 家族や友だちといるより、1人の方が楽。
- 気持ちの浮き沈みが激しい。
- 前向きに考えられない。

つらいときは、いつでも相談に来てくださいね。

思いあたることは?

↓ いろいろな要素が重なってストレスになります

こころ

怒り、悲しみ  
不安、あせり  
不満

環境

騒ぎ、寒さ  
騒音、におい

からだ

疲労、痛み  
発熱、体調不良

どうすればいい?

↓ ストレスを解消するための「3つのR」

**Rest (休息)**

からだを休め、ゆっくりできる時間をもちましょう。疲れを感じる前に休むのがコツです。

**Recreation (息抜き)**

「しなければならぬ」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。時間は短くても、気分転換の効果があります。

**Relaxation (リラクセス)**

からだや心の緊張をほくしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチングが手軽で、効果的です。