

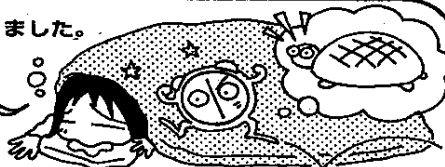
保健だより

H. 30. 11. 1

桑大和市立第一中学校保健室

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれから季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう

しっかり手洗い。



冬が来るよ

生活習慣を
見直そう！

寒さに負けるな！



体力つけよう。



11月8日「いい歯の日」

忘れず・ていねいに…
歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。

★春の歯科検診で受診を勧められて、まだ歯科医院で受診していない人は早めに受診してください。

11月19日

世界トイレの日



うんちは
体からの
おたよりです



うんちは「便」ともいわれますが、この字には他に「便り」という意味もあります。つまり、うんちは体から届く「おたより」であり、うんちの状態をみれば自分の体の調子がわかりますよ。

○バナナうんち→バナナのような形やかたさで、気持ちよくスルッと出る。とても健康な状態。

○カチカチ・コロコロうんち→水分がなく、かたくて小さいうんち。便秘気味なので、水分や食物せんいをとろう。

○ビシャビシャうんち→水分が多く、げり気味。おなかを冷やしたのかも。消化のよいものを食べるようにしよう。

世界トイレの日“World Toilet Day”は、地球規模で抱える衛生問題への関心を高めるために国際連合で認められた日です。世界各国には、適切なトイレの使用が困難で、衛生面や安全面等で多くの問題を抱えて生活している人が大勢いるのです。私たちの暮らす日本はどうでしょう？日本のトイレの事情は、世界的にみてもかなり恵まれています。

みんなが使って、なくてはならない物なので、感謝しながらきれいに使いましょう。

また、学校のトイレで大便をすることに抵抗を感じる人がいるようですが、大便を出すことは健康的なことで決して恥ずかしいことはありません。自然で当たり前のことです。当たり前のことが、落ち着いてできるトイレ環境にしたいですね。

シーズ到来!? かぜ インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

保護者の皆様へ

※感染拡大予防のためご協力をお願いいたします。

★学校感染症のため「インフルエンザ」と診断されたら、登校はできません。自宅でゆっくり休養してください。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。主治医の登校指示にしたがってください。また、登校再開の初日には、医師に記入していただいた「治癒証明書」を提出してください。（10月19日配布文書 参照）

★かぜぎみの人は無理をせず早めに医療機関で受診してください。登校する場合には家庭で検温し、登校前の健康観察をお願いいたします。またマスクをするなど、周りの人への配慮をお願いいたします。（マスクはご家庭で用意してください。）

★お子様を早退させる場合は、原則保護者の方に連絡を入れさせていただきます。お勤め先や緊急連絡先、携帯電話番号などに変更がありましたら、すみやかに担任までご連絡ください。確実に連絡がとれるようご協力をお願いいたします。