

ほけんだより



佐世保市立鹿町中学校
保健室 池田 奈央



今年も残すところ、あとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番です。佐世保市内では、少しずつインフルエンザにかかる人が増えてきました。冬休み中、外出することも多いかと思いますが、体調をくずさないように、早寝・早起き・朝ごはん！規則正しい生活に心がけて、毎日元気に過ごしましょう！

かぜやインフルエンザを予防しよう

不規則な生活習慣などで体の抵抗力が弱っていると、ウイルスは細胞の膜を破って中へと侵入し、次々と増えていきます。規則正しい生活習慣で体の抵抗力を高めて、病気を予防することが大切です。

- ◎ ぐっすり睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で免疫力・抵抗力アップ！
- ◎ うがいや手洗い、換気、人混みに行かないなど普段の生活の中でも予防を意識！

どのように感染するの？

ひまつ 飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみによってウイルスを含んだ水(飛沫)が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。

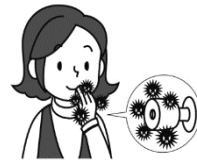


対策

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎましょう。自分がせきやくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。

接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



対策

手洗い・うがいをこまめにしましょう。手洗いは石けんを使っていねいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。

☆ 特に飛沫感染に気をつけましょう。

3年生

ブラッシング指導がありました



11月27日(水)に、歯科校医の伊東先生によるブラッシング指導が行われました。歯みがきのポイントを教えていただいたあと、歯垢の染め出しを行いました。いつもしっかり磨いているつもりでも、実際は磨けていないところがあったようです。磨き直したあとは、伊東先生による個人指導。ひとりひとり、丁寧に口の中をみていただきました。教えていただいたことを忘れず、これからも自分の歯を大切にしてくださいね。



- いつも丁寧にやっているつもりでも、磨き残しがあったので自分の歯磨きを見直したいです。
- 磨き残しがあると虫歯になったり病気にもかかってしまうので、特にこのシーズンは気をつけようと思いました。
- 歯磨きのときは順番を決めて磨き、虫歯がないようにしようと思いました。
- 今までゴシゴシ磨いていましたが、話を聞いて、細かく振動させるように動かすと汚れがとれることがわかりました。
- 歯磨きだけでなく、全てにおいて自分の行動には責任をもつようにします。




がんばる受験生!

疲れ＝休めのサイン

・食欲がない ・イライラする
・やる気が出ない ・ミスが増えた
・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
・参考書の内容が頭に入ってこない など
当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

..... **休憩タイムにオススメ**
・少し仮眠をとる ・ストレッチ
・好きな音楽を聞く ・深呼吸
・ハーブティーでリラックス など
また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。
「急がば回れ」で賢く効率的に。



冬休みが始まります



クリスマス・お正月と楽しいイベントが続きます。暴飲暴食や夜ふかしに気をつけて、規則正しい生活を心がけてください。また、スマホやゲーム・テレビなどのメディアも使い過ぎないように、時間を決めて使用するようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん! 年明けも元気に登校できるように体調管理をしっかりと、楽しい冬休みにしましょう。

