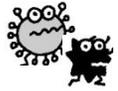
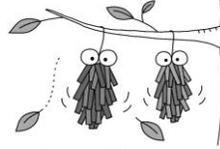


# 保健だより



NO. 9  
2014年11月18日  
船引中学校保健室

11月も半ばになり寒くなってきました。風邪をひいている人も目立ってきましたので、毎日元気で過ごせるよう、健康管理に気を配りましょう。



## 風邪・インフルエンザに負けない体づくり



### 手洗い・うがいをしよう



当たり前のことかもしれませんが、さまざまな感染症を予防する基本は手洗い・うがいです。外から帰った時、食事の前、運動やトイレの後などが手洗い・うがいのタイミングです。

### マスクの着用



「つけると息苦しい」と敬遠する人もいますが、マスクをつけることで、感染を広げないだけでなく、鼻やのどの乾燥を防ぐことができます。

### 汗の始末はていねいに！

昼休み・部活動の後、汗びっしょりになっている人がいます。汗をかいたままで放っておくと、体が冷えて風邪をひく原因になります。タオルで汗を拭く、肌着を着替えるなど、こまめな対応が肝心です。



### うたた寝に気をつけて

3年生は、受験に向けて夜遅くまで勉強、という人がほとんどだと思います。うたた寝は体が冷え、風邪をひく原因に。勉強をする体勢のまま、机でうっかり…ということがないように！

### ホッとする食べ物

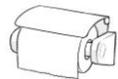


風邪のひきははじめには、温かい飲み物にショウガを少しプラスしたり、ネギやニンニクを使った料理を献立に加えてみたり…。他にも、レンコン、ニンジン、ゴボウなどの根菜類には、体を温める働きがあります。



### トイレから出る前に…

汚れていないか、チェック！



皆で使うところだから、気持ちよく使えるよう気を配りましょう。

- ★汚さず、清潔に使いましょう。
- ★紙の無駄遣いをしないようにしましょう。
- ★使った後は水を流しましょう。

# 心肺蘇生法実技講習会が行われました！

10月31日、2年生を対象に、田村消防署の方をお招きして「心肺蘇生法実技講習会」が行われました。消防署員の方から心肺蘇生法の大切さを教えていただいた後、実際に一人ひとりが胸骨圧迫と人工呼吸を体験しました。



消防署員の方の素早い対応を見て、大切な命を救うためには一刻も早く心肺蘇生を行わなくてはならないことを学ぶことができました。



船引中学校では、『AED』は職員室前に設置してあります。



## 命の学習

### 思春期の心と行動の理解

### ～思春期危機を乗り越える～



11月6日、1年生を対象に、針生ヶ丘病院の臨床心理士 大森洋亮先生をお招きして「命の学習」が行われました。人生の三大危機や思春期危機を乗り越える方法などを学習しました。『過去と他人は変えられない。変えられるのは自分だけである』…最初から相手を変えようとすると失敗しやすい。相手との関係を考えて、まず自分が変わることが先決であり、その結果、相手が変わることもある…等、考えさせられることばかりでした。こころのギアチェンジやストレスマネジメント、困ったときや悩んだときは信頼できる人に相談することの大切さも学びました。最後に、リラックス健康法を教えてくださいました。腹式呼吸と肩のリラックスによって、からだ少しほぐれるところもほぐれたようです。



## 歯石について

むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯や口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。



- ◆毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす
  - ◆定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去する
- これらを習慣づけることが大切です！

