

ほけんだより



令和3年12月1日
揖保川中学校保健室

ぐーんと季節が進み、北風が冷たくなってきました。風邪をひいて、喉の痛みや鼻水のつらさを訴えて来室する人が増えています。先生も久しぶりに風邪をひいてしまい、しばらく咳が続きました。風邪をひくとしんどいですね。しっかり睡眠時間を確保したり、ゆっくりお風呂に入ったりして、心も身体も休める時間を作ってくださいね。風邪のひきはじめに無理をしないことも大切です。

♡ リラックスする方法を見つけよう ♡

心がしんどいときは、身体もしんどくなりますね。

イライラしているな。疲れているな。ストレスがたまっているな。そんな風を感じる時、みんなはどうしていますか？好きな音楽、本、漫画を楽しむ。ストレッチなど身体を動かす。大声で歌う。好きなお菓子を食べる。お風呂にゆっくり入る。などなど思いつまま書いてみましたが、自分なりのリラックス方法を持っているといいなと思います。

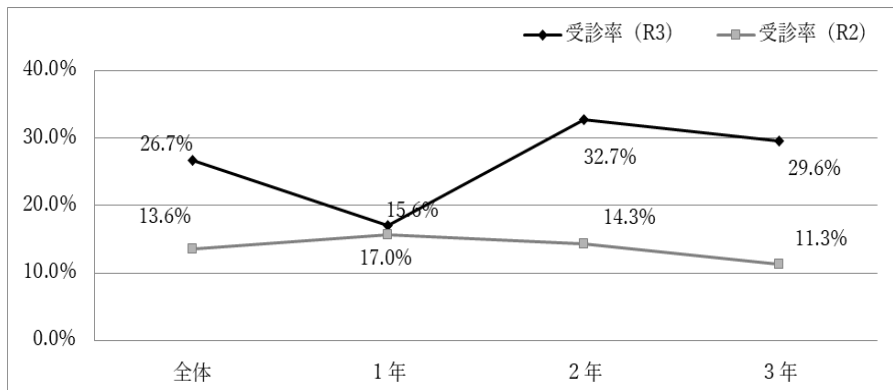
兵庫県教育委員会のYouTubeチャンネルでリラックス法が紹介されています。裏に載せていますので、良かったら試してみてください。そして、しんどくなったときや緊張しているときなどに思い出して、自分の生活に取り入れてみてはどうでしょうか？先生もやってみました。いつでもどこでもできる方法ばかりでした。バタフライハグは、だんだんと温かく感じてほっこりしました。呼吸方法も簡単にできてお勧めです。



治療のチャンス！ 冬休みは

このグラフは、歯科検診後の受診状況を表しています。揖保川中学校のみんなは、虫歯はとっても少ないのですが、CO(要観察歯)のある人が多かったです。COは放置すると虫歯に進行すると考えられる歯なので、ぜひ受診・相談してほしいと思います。

歯科だけでなく、眼科や耳鼻科、内科など、日頃気になっているけど受診できていない人は、冬休みを使って治療しておくといいですよ。



年内に治療を
終わらせておこう!!!



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



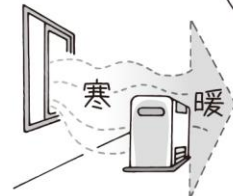
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)