

ほけんだより

令和5年10月2日
船橋市立御滝中学校
保健室



暑さも落ち着き、少しずつ秋の訪れを感じるようになりましたね。夕方、暗くなる時刻も早くなってきました。夏の明るさの感覚でいると、いつの間にか真っ暗！！ということもあるのではないのでしょうか？下校時や、放課後に外で活動する際には、十分に気をつけましょう。さて、深まる秋の夜長にみなさんは何をしてお過ごしですか？



インフルエンザ・コロナウイルスの感染が拡大中です

今年は、例年よりも早い時期からインフルエンザの流行が始まりました。

市内でも多くの学校が学級閉鎖をすることとなり、御滝中も例外ではありませんでした。

感染症対策の基本は、いつも同じです。

こまめな手洗いや、換気を心がけましょう。

また、体調不良を感じた時には、早めに休んだり、マスクを着用したりするのも、感染を広げないための行動です。

楽しい学校行事が続く秋、みんなで元気に過ごすために自分ができることから始めましょう



10月12日(木)に「秋の歯科相談」があります

歯科相談では、むし歯や歯肉炎の有無だけではなく、みなさんの日ごろの歯みがきが、自分の口内環境に合っているか？も、学校歯科医の先生がチェックしてくださいます。

今年度は、4年ぶりに歯科衛生士さんによるブラッシング指導を再開する予定です。

ブラッシング指導の対象者は、歯科相談で学校歯科医の先生により「歯みがきのアドバイス」をもらった方がより良い口内環境になる」と判断された人となります。

対象となった人は、歯みがきのプロから、自分に合ったアドバイスをいただける貴重な機会として、ぜひ前向きに指導を受けてくださいね。

《当日の持ち物》

- ・ 歯ブラシ (全員)
- ・ コップ (全員)
- ・ 上ジャージ (推奨)

↑ブラッシング指導で赤い染め出し液を使うため、汚れ防止に使用したい人は持参しましょう。

当日の朝、
しっかり歯みがき
をして来る
ことも忘れずに！



やってみよう目のストレッチ

マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



10月17日~23日は



天候の変化で頭痛を感じる人もいるのではないのでしょうか。特に雨の日は、頭痛で保健室に来室する人が増える傾向にあります。

頻繁に頭痛が起こる人は、早めに受診をし、自分に合った痛み止めの薬を処方してもらっておくと安心です。

薬を飲むときには、用法・用量を確認しよう！
飲む時間…食前・食間・食後・痛みがある時 など
飲む量…1回〇錠・〇包・1日〇回まで など
飲み方…コップ1杯の水かぬるま湯で飲む
噛まない、カプセルは開けない など
※薬は人にあげない・もらわないようにしましょう



ありがとうは魔法の言葉

だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

