

ほけんだより11月

R 3.11. 発行 宇和島南中等教育学校保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。朝夕は冷え込むので衣服で調節をして、かぜをひかないように気を付けましょう。

文化部発表会で展示発表を行いました

「免疫 up してもろて～コロナ禍の南校生に向けた対策法をリサーチ～」と題して、保健委員は展示発表を行いました。

前期生は、先生方へのアンケートを実施し、展示しました。後期生は、免疫を高めるための食事・睡眠・運動について調査し、展示発表を行いました。

展示発表の鑑賞時間が短かったのですが、たくさんの方に見に来ていただきました。今後の免疫力アップのための参考にしてください。

御協力いただきました先生方どうもありがとうございました。



11月8日は「いい歯の日」です

今日からできる! **歯** に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

○歯科の治療勧告書をもっている人は、早め受診しましょう。

◆◆◆ こころの健康 ◆◆◆

自分のストレスサインに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気付いて、適切に休むことができることが、こころと体の健康には大切です。



こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・げりしたり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるのです。なんとなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。

つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお・・・」とグチることも、立派なストレス対処方法です。

こころと体のセルフケア



体を動かす 今の気持ちを書いてみる



腹式呼吸をくりかえす 「なりたい自分に」に目を向ける

音楽を聞いたり、歌を歌う など



これからが大切！

基本的な感染症対策



こまめな手洗いと手指消毒

室内のウイルス対策

2つのかん



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。