保 健
だ よ り

令和5年11月

２学期に入るなり、インフルエンザによる欠席者が大変多く２年生→３年生→１年生と連鎖しましたがようやく落ち着きました。

流行中のインフルエンザＡ 型には H1 と H3 という種類があってそれらが同時流行しているので二度かかってしまうこともあるそうです。

可能なら予防接種も受けたほうが良いでしょう。

さて、こんな人は要注意！

★運動はあまりしない　★ストレスためがち

★野菜やキノコ類をあまり食べない

★冬でもシャワーで済ませている　★寝不足だ

カゼの季節。大切なのは早めの対策です。

本格的に寒くなる前に生活習慣を見直しましょう。

【良い姿勢　保っていますか】

立っているとき

〇あごを引く

〇おへそのあたりに力を入れる

〇力は抜いて肩の高さをそろえる

〇背筋を伸ばす

〇お尻の穴をきゅっとしめる感じ

座っているとき

〇あごを引く

〇おへそのあたりに力を入れる

〇足裏が床についている

〇背筋を伸ばす

〇椅子に左右水平になるよう深く腰かける

よく見直してみて

□いつも同じ手や側でカバンを持つ

□足を組んでいる、組むことが多い

□本やタブレットに顔を近づけて見ている

□寝転んでケータイ

□片足重心で立っている

□椅子に座っているとき、猫背または腰が反っている、背もたれによりかかる

歯の定期健診　歯からのお願い

口の中はいつもきれいに

食事に含まれている糖分は虫歯菌の大好物。食べ物のカスを残さないようフロスや歯間ブラシなども使って取り除いてください。

痛みには理由があります

飲み物がしみる、響くような痛み　などの症状は口からのサイン。虫歯や歯周病など病気が隠れているのかも。

もしも歯がなかったら

食事を楽しむだけでなく食べ物を細かく砕いて消化を助けたり発音を助けたり表情を作ったり体のバランスを保ったりとたくさんの役割があります。

年をとっても自分の歯

「８０２０運動」とは８０歳になっても２０本の歯を保ち障害自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにと始まりました。

最近、歯医者さんにはいつ行きましたか。痛いとかしみる歯があるときとか、そんなときしか行かないという人が多いかもしれません。髪や爪は切っても伸びますが永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく日頃のケアが大事なのです。半年に一度歯のクリーニングに行くとよいそうです。

スポーツ振興センター
災害共済給付制度利用方法

学校でけがをして病院に行ったら忘れずその時の担当の先生に「病院を受診した」ことを報告してください。部活なら顧問の先生に、休み時間や登下校中なら担任の先生です。

その後に必要な用紙を保健室から渡します。

よく読んでください。