

ほけんだより

11月号

大庄中学校保健室

R2.11.10



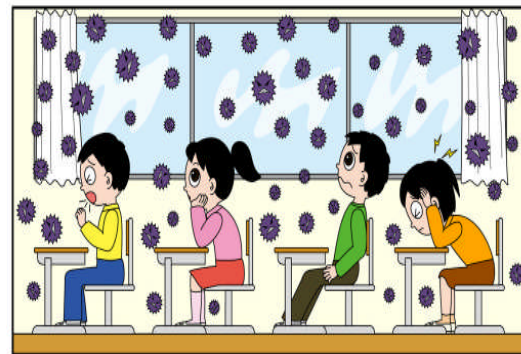
合唱コンクール、文化発表会と、大きな行事が終わりましたね。コロナ対応のため例年とは違う形での実施でしたが、何かを作り上げる達成感を感じたり、クラスがひとつになったと実感できた人、発表を見て感動した人など、それぞれ心に響いたことと思います。さて、平常の授業となり、気持ちは切り替わっていますか？3年生はいよいよ進路を決定していく大切な時期。感染症も流行る時期ですから、しっかり気を引き締めていきましょう。

感染症予防…これからが本番！！

朝礼でもお話したとおり、感染症予防に対し、気持ちがゆるんでいませんか？これから、新型コロナに加えて、インフルエンザや感染性の胃腸炎等、感染症が流行りやすい時期に突入します。

- 健康観察カード（検温）の記入
- 寒くても手洗い（特に昼食前）
- マスクはきちんとつける（ないのは論外）

以上のことは、必ず、必ず！！お願いします。



寒くても、換気は行っていきます。冷えに弱い人。下着の工夫やセーターで対応を。保健委員は、昼休みの換気チェックの記入も忘れずお願いします。

インフルエンザ予防接種について

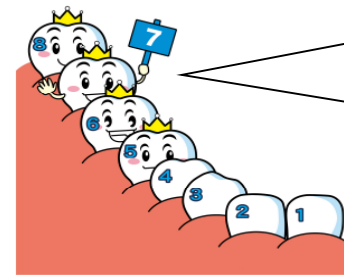


すでに病院ではワクチン接種が始まっていて、11月からは一般の人の接種も始まっています。私も先日接種してきました。ワクチンを打てば、すぐに効き目があると思っている人も多いようですが、効果が現れるまでに約2～3週間はかかります。また、ワクチンは100%予防するものではありません。何よりも日ごろの予防が大事！です。ワクチンもひとつの予防として接種を考えている人は、接種の計画を立てましょう。アレルギーで接種できない人や副作用の出る場合もあるので、心配な場合は病院に相談してから決めてくださいね。

11月8日は…いい歯の日でした



歯科検診が終わり、治療が必要な人にはお知らせを出しています。その中で、奥歯の12歳臼歯がむし歯になっている人がけっこういました。最近生えてきたフレッシュな歯なのに、もうむし歯になっているなんて…とても残念です。また、むし歯はないのに、歯ぐきが腫れて歯肉炎になりかけの人もいました。根気よく丁寧な歯磨きをしてほしいです。



前から7番目の歯は『第2大臼歯』と言い、別名『12歳臼歯』とも呼ばれています。11～13歳ころ生えてくることが多いのですが、まだ、生えだての歯なので、歯が柔らかく、一番奥なので、磨きにくいことがむし歯になる原因と思われる。意識してしっかり、奥まで1本1本意識して磨きましょう。

～歯肉炎の見分け方～

歯磨きするとき

- ①歯肉からの出血
 - ②歯肉の色が赤か、赤黒い
 - ③歯肉がブヨブヨ
- の人は要注意です。しかし、歯肉炎は、正しいブラッシングでほとんど治ります。



幸せ3大ホルモンの話し…



気持ちが落ち込んだり、疲れたときは、体内で分泌されるホルモンの力を借りて元気を取り戻すのもおすすめです。幸せホルモン3つの増やし方…紹介しまーす♪♪

心が安定する
セロトニン

起きてすぐに日光をあびる。一定のリズムで体を動かす運動などもよい。1日に3分程度、呼吸を整え、瞑想（めいそう）するのもおすすめ。

意欲がみなぎる
ドーパミン

何か目標を設定し達成できたら、ごほうびをあげるとよい。（目標は小さく、達成しやすいもの）宿題ひとつできたら、好きな曲を聴く♪など。

優しい気持ちになる
オキシトシン

分泌の鍵はスキンシップ。握手や手をつなぐなど。肌触りの良い服やタオルも良い。誰かを助けたり人に優しくする行動も分泌される。