

😊スマイル

保健だより
2月号



令和2年2月7日 北本市立宮内中学校

青空が広がる昼休み、校庭ではたくさんの人がサッカーやテニス、キャッチボール、時には日向ぼっこをしていて、にぎやかな声が聞こえてきます。寒い冬は背中を丸めて猫背になりがちですが、寒さを押しつけて背筋を伸ばして元気に過ごしましょう。2月4日の立春を過ぎ、暦の上では春が始まりました。季節は春に向かっていますが、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしましょう。

基本に戻って… 「正しい手の洗い方」を再確認！



1 流水でよく手をぬらした後、**石けんをつけ**、手のひらをよくこする。

2 **手の甲**をのばすようにこする。

3 **指先、爪の間**を念入りにこする。

4 **指の間**を洗う。

5 **親指と手のひら**をねじり洗いする。

6 **手首**を忘れずに洗う。

※まだ寒いインフルエンザに注意！

校内でも1月の終わりから、風邪やインフルエンザが流行し始めています。引き続き、感染症の予防の基本である、手洗い、うがい、マスクの着用を努めましょう。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

連日報道されているように新型コロナウイルスの感染が心配される状況にありますが、新型コロナウイルスの感染予防も、手洗いとマスクの着用が基本とされています。



保健安全委員の呼びかけ 「毎日の歯磨きを見直そう」

<参加した人の感想>

前歯の裏が特に磨き残しが多かったです。自分でも前ばかり集中して裏は意識できていないと思いました。これを機に歯の裏も意識して磨き、長生きにつながると思います。

上の歯の磨き残しが多かったのと、普段、磨けていると思っていた前歯に磨き残しがありました。これからは鏡などをよく見てチェックしながら磨きたいです。

いつもやっている歯みがきでこんなにも磨き残しがあることを知り怖かったです。それとともに歯みがきの大切さを改めて知り、毎日時間をかけてゆっくり丁寧に磨こうと思います。

今回の歯磨きチェックは、自分の歯磨きがどれくらいできているかチェックをする良い機会になったと思います。チェックの結果で分かったことを毎日の歯磨きで実践し、一生使う大切な歯の健康を守りましょう。そして、「歯ッピー」な生活を！



考えよう、心の健康！ 「心と体はつながっている」

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて〜！」と体がSOSを出します。

<こんな体の症状には注意！>

- おなかが痛い
- 食欲がない
- 眠れない
- 落ち着かない
- やる気が出ない
- 人と会うのが面倒
- 頭が痛い
- イライラする
- だるい
- 集中できない

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。毎日、いろいろな感情でいっぱいです。どれも大切な気持ち。でも、もしも体にSOSが出たらそのままにしては辛くなるばかり。自分の心の健康状態と向き合って、誰かに相談したり、気分転換したりしてみましょう。もちろん、保健室にもはなしにきてくださいね。



保健室からのお知らせ

日本スポーツ振興センターに申請する書類がお手元にある方はできるだけ早めのご提出を保健室までお願いします。申請できる期限は、けがをした日から2年間です。