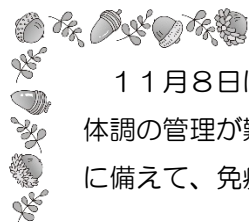


スマイル

保健だより
11月号



令和元年11月6日 北本市立宮内中学校



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。昼間と朝夕の気温差が大きい日が多く、体調の管理が難しい時季でもあります。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザの流行に備えて、免疫力を上げておきましょう。



健康三原則<食事・運動・睡眠>で免疫力UP!

- **食事** バランスの良い食事をこころがけよう!
- **運動** 汗をかいたら体が冷える前に汗の始末を!
- **睡眠** たっぷりと睡眠時間の確保に努めよう!

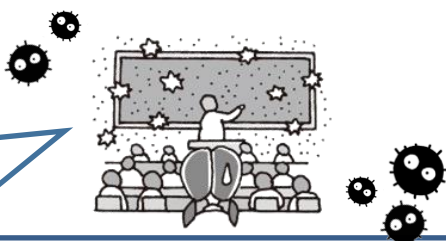
11月9日

いい空気の日

換気をして、毎日いい空気で過ごそう!

いい空気で
学習に集中しよう!

○ **目には見えないけれど...**
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。



手洗い・うがい も忘れずに!

かぜやインフルエンザの予防対策の基本は、やはり「手洗い・うがい」が第一です。体育の授業後やトイレの後、給食の前、そうじの後など学校でもこまめに手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。

○ 換気のポイント

- ・ 空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・ 窓から窓への空気の通り道を確保しよう!



むし歯治療率・・・42.3%

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人は26人でした。そのうち治療がすすんでいるのは11人です。治療がすすんでいない人は、なるべく早く治療を終わらせましょう。むし歯は自然には治りません!

歯の健康管理 3つの「前」



みがく前に
歯ブラシチェック!

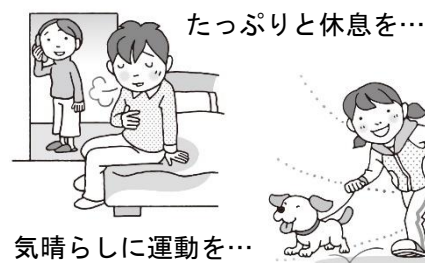


寝る前に
必ずはみがく!



痛くなる前に
定期的に歯科医さんを受診!

疲れがたまっていますか?



たっぷりと休息を...

気晴らしに運動を...



思い切り
リラックス...

ストレスは誰でも感じるものです。大切なのは、自分なりにストレスと上手に付き合うことです。体を動かすことや音楽を聴いたり歌ったりすること、ゆっくりお風呂に入ることなど、自分に合った、具体的なストレス対処法を考えてみよう。



スポーツ振興センターの申請について

学校でけがをして医療機関をした場合(保険内診療の医療費が500点以上のもの)は、スポーツ振興センターに申請の対象になります。必要書類を渡しますので、養護教諭に申し出てください。

また、お手元に申請書類がある場合は、養護教諭まで御提出お願いします。申請できる期限は、けがをした日から2年です。御注意ください。

三者面談が始まります。

お子さまの健康面、身体面等、何かありましたらお気軽に保健室へお立ち寄りください。

