

保健だより

平成 29 年 11 月 1 日

下妻中学校 保健室



秋が来た！と思ったとたん、10月後半は雨で真冬のように寒い日が続き、天候のせいか頭痛や腹痛で保健室に来る人も多かったです。

下妻市の小中学校ではまだいませんが、近隣の市町村ではインフルエンザにかかる人も出てきているようです。すでに予防接種を受けた人もいるようですが、よく食べ、よく寝て、よく動き、ウイルスにねらわれない体づくりをしましょう。

★ かせのひきはじめの注意 ★

かせ予防は、普段から規則正しい生活をして免疫力を高めることが大切ですが、もし「かぜをひいたかな？」と思ったら、悪化させないように、外出は控えて、加湿をした暖かい部屋で、早めに休むようにしましょう。

無理をせずに休む

栄養補給をする

適切な湿度・温度に保つ



11月8日は、いい歯の日・・・ 食べるためのものだけではない、あなたの歯、大切にしていますか???

全身に関わる歯の役割

そしゃくによって脳の働きを
活発にする

硬い食べ物でもかみ砕き
おいしく食べられる

発音をはっきりさせる

歯を食いしばると全身の筋肉に
力が入り重い物も持ち上げられる

あごの骨と筋肉が発達し
引き締まった顔立ちにする

全身のバランス感覚を保つ

スポーツをする上でも、歯と口の健康は大切です。大リーグで活躍するイチロー選手は、1日5回歯を磨くとも言われていますが、トップアスリート達は、一般の人よりもむし歯が少なく、未処置の歯もほとんどないという統計があります。※8020 推進財団 HP より
学習面・運動面両方で力を出しきるためにも、丁寧な歯磨きや定期的な歯科受診を欠かさないようにしよう！

～おうちの方へ～ 色覚検査についての通知を配布しました。

先日お知らせしましたように、下妻市では、今年度から、小学1年生と中学1年生の希望者を対象に、学校で色覚検査を実施することになりました。他の学年でも希望があれば随時検査できます。希望する場合は、学級担任までお知らせください。（1年生は申し込み用紙があります。2・3年生については、担任に直接お話しください。）

検査は11月初旬から順次実施し、結果は後日お知らせいたします。