

ほけんだより



平成 30 年度 南砺平高等学校 保健室

すっかり山々が色づき、風が冷たくなってきました。秋は、穀物の収穫時期を迎える実りの季節です。勉強や部活動、課題や目標などに励んできたみなさんのこれまでの努力もしっかりと実る季節でありますように。いざという時に力を十分に発揮できるように、体調も調整しておきましょう。



～強い体ってどうやってつくる？～



「体を強くするにはどうしたらいいですか？」先日、こんな質問がありました。私は、この言葉にはいろんな意味が込められていると感じました。常にパーフェクトな状態を保っている人はいません。自分と向き合って、心も体も良好な状態を目指しましょう。そのために出来ることは何か？一緒に考えましょう。

～治療報告、お待ちしております！

この間
行ってきました！

むし歯じゃ
なくて良か
った～

後回しに
してた…

目標は
**今年中に
治療率
100%**

あれ？
自分対象だけな…
(※いますぐ保健室へ！)

忘れてた！

最近、歯医者での定期的なケアが注目されています。『治療する前に、予防から！』です。かかりつけの歯医者を決めるといいですね。みなさんの報告を待っています。

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。

今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、
むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

iPhoneのスクリーンタイムを知っていますか？



しっかり睡眠とろうね。

- どれくらいスマホを見ているかを管理
- 使用制限、時間制限をかけられる
- ▽▽▽▽▽▽これを使うと…▽▽▽▽▽▽▽▽
- スマホをどれくらい使っているかが一目で分かる！
- 過去と比較できるので、目標が立てやすい！
- 誘惑に負けず、勉強に打ち込むことが出来る！

早速、『設定』→『スクリーンタイム』をチェック！

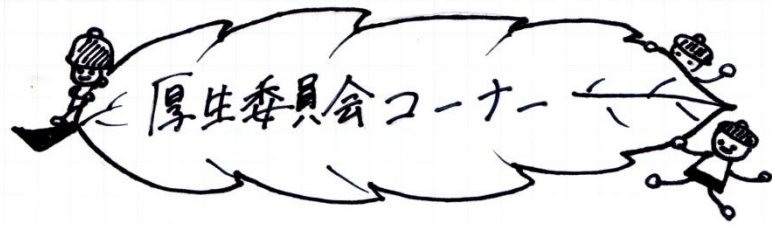
※アンドロイドの人は、『スマホ 制限 アプリ』などで検索をしてアプリを使ってみるのもいいかも
平高校生のみなさんには、自分を管理する力を身につけて欲しいと思っています。

～保健室にある本ってどんな本？～



思春期、性、LGBT、心、メンタルヘルス、食育、
応急手当、発達障害、名言集…何でもあります。

貸し出しもしてい
ます。一度のそきに
きてみてください。



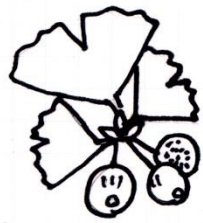
厚生委員会コーナー

寒い時期になり、風邪、インフルエンザが流行した季節になってきました。毎年1~2月くらいは流行のピークが来ると思いますが、11月くらいから徐々に増え始める病気です。予防への心がけを忘れず!!

おたがを予防! インフルエンザが

「かからない」 「うつさない」

1. 休み時間には、たけ息をしよう
→ 新鮮な空気が頭をスッキリさせる
・細菌やウイルスを外へ出す
2. 手洗い、うがいをしよう
→ 食卓で手洗いのウイルスを体内に侵入させないため
・のどや口腔を消毒する
3. マスクを着用する。
→ せきやくしゃみにおいて飛び散るものを防ぐ



厚生委員コーナー

いよいよ今年もあと少しで、冬の感染症が流行する季節の到来です。空気が乾燥し、気温が低下する冬季は、様々な感染症が流行しやすくなります。中でも冬季に留意すべき感染症は、インフルエンザとノロウイルス感染症です。集団感染に備え、今のうちに準備を進めましょう。

〈インフルエンザの予防法〉

- ・流行前のワクチン接種
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・マスクを着用する
- ・外出後の手洗いの徹底
- ・室内の定期的な換気および適切な湿度の保持

免疫が低下するとインフルエンザウイルスに感染しやすくなるため、日頃から十分な睡眠とビタミンのとれた栄養を摂取することが大切です。



できることを確実に!

