



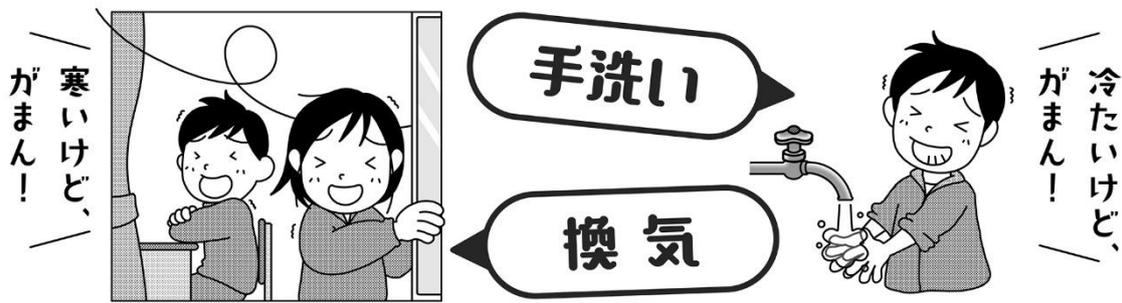
保健だより

令和4年11月
金沢北陵高等学校
保健室



秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。保健室でも10月中旬以降、風邪症状で来室する生徒が増加しています。今月は新人大会、期末試験があります。ここの一番の時に十分に力を発揮できるよう、日頃から体調管理に努めましょう。

STOP コロナ・インフルエンザ



寒くても換気をしよう!

寒くなってくると窓を閉めたくくなりますが、感染症の予防対策として大事なのが換気。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症は「密閉」状態が感染リスクを高めます。そのため感染予防対策として、冬期であっても出来る限り2方向の窓やドア(教室外側、廊下側)を開け空気の通り道をつくっておきましょう。また、換気により寒さを感じる場合は、下着やタイツ等で各自がしっかり防寒対策を行ってください。



冷え知らずをめざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

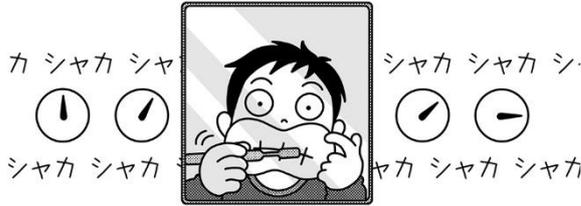
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

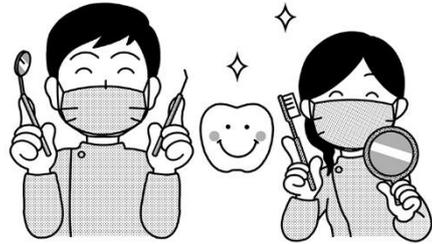
STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

歯科検診の結果「受診が必要」と判断された生徒には、夏休み前に受診勧告書を配布しました。まだ未受診のみなさんは、出来るだけ早めに受診してください。もし、既に歯医者に行ったけれど受診勧告書を出していない、なくしたと言う人は保健室まで報告に来てください。

進行したむし歯は自然治癒しません。「痛みがないから」「忙しくて行けない」といって放置しておく、大変なことになります。特に3年生は子ども医療費助成制度を活用できるうちに受診・治療することをお勧めします！



2枚の絵を見くらべて、7つのちがいをさがそう！！



<答えは保健室前に掲示してあります>