

11月の保健目標

心の健康について考えよう



中間テスト、文化祭、部活等の大会にとがんばり続けていたみなさんも、少しほっとできる時間が持てるころでしょうか。寒くなり、体がこわばると、体も心もストレスを感じがちです。自分の体と心の声に耳を傾けて、意識してリラックスする時間をとるようにしましょう。

ストレスを感じたら…

ストレスコーピングに挑戦!

コーピングとは、『ストレスへの対処行動』のことで、ストレスの原因そのものを取り除いたり、ストレスに対する自分の考えを変えたりすることも含まれる言葉です。



気晴らし

『今現在、自分が楽しいと思うこと』
を行うことで、ストレス発散!



考え方を考える

ストレスに対する考え方を考えて、楽しく取り組む!



例えば…、
苦手なワーク学習を、ゲームのように考えてみる。『2ページごとに、レベルが1つずつアップする!』→2ページできたら、自分で作ったレベルアップ表にシールを貼っていく、など。

話をする

信頼できる人に相談したり、頼ったり、アドバイスをもらったりする。



例えば…、
いつも「宿題終わったの?」って聞かれるのがゆううつ。だけど、『忘れて自分が困る前に教えてくれる、宿題リマインダー!』と考えると、感謝の気持ちで、サッととりかかれるかも!



ストレスで困ったら、自分に合った、取り組みやすいものを試してみてください。保健室でも、話をすることができますよ。つらくなる前にストレスコーピングを試みましょう。



体調を整える

体と心は、密接につながっています。
日頃から体調を整えて、元気であることも、ストレスに強い心を育てるのに役立ちます。



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



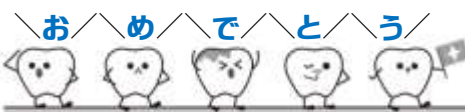
〇今年も、**マイコプラズマ感染症**の流行も報告されています。主な症状は、発熱・倦怠感(だるさ)・頭痛・咳で、咳は熱が下がった後も長く続くのが特徴です。感染してから発症までの期間が2~3週間あるので、特に3年生は受験の時期に重ならないよう、今から予防に気をつけましょう。



インフルエンザの予防接種は、はやめに受けよう



インフルエンザの予防接種を考えている人は早めに受けるようにするといいですね。個人差はありますが、接種して2週間後くらいから効果が現れます。ある程度、発症を抑え、発症しても重症化を防ぐ効果があると考えられています。



令和6年度 第65回よい歯の学校運動 県3位(中学校小規模校)

川北中学校のみなさんは、う歯が少なく、治療も夏休み中に済ませる人が多いです。これからも、口腔衛生に気をつけて過ごしましょうね。

11月8日は

いい歯の日

みがき残しの場所別



奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

思春期講座のお知らせ

11月29日(金)

1年生 「たいせつなあなたのおはなし」

2年生 「性といのちを考えよう」



うえだゆきよ 植田幸代助産師(菜の花助産院)による講話があります。

セルフケアでうまく取れない汚れは、プロ(歯科)できれいにしてもらいましょう。ツルツル・ピカピカになって、気持ちがいいですよ。自分の歯並びにあったみがき方を教えてもらうこともできます。

