

えがお 11月

平成23年11月1日
波崎第四中学校
保健室



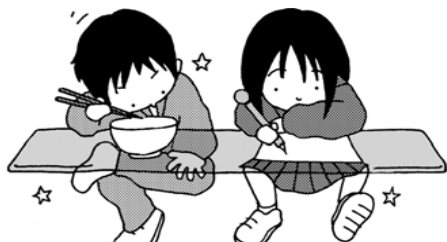
天気の良い日は、日差しが穏やかで過ごしやすいですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じますね。先月中旬は、肌寒い日があったり、気温の高い日があったりと気温の変化についていけず、波崎四中では体調を崩す生徒がたくさん見られました。

これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、日々の生活習慣を見直し、カゼに負けない健康な体をつくりましょう。手洗いとうがいも忘れずに！

11月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

姿勢が悪いと腰痛や肩こり、ホルモン分泌や新陳代謝の低下につながります。また、正しい姿勢を保つことは、体が疲れにくくなり、学習等の集中力アップにもつながります。学習時や食事の時の自分の姿勢を見直してみましよう！



首のこり・肩こり・腰痛・胃腸の不調…だけじゃない、イメージダウンにもつながるよ！

11月8日は「いい歯の日」

むし歯の進行



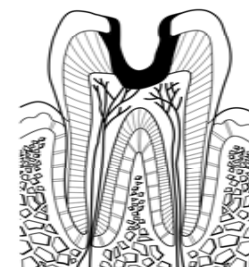
第1段階
エナメル質のむし歯

むし歯のはじまり。まだ神経に届いていないので、しみることはありません。



第2段階
象牙質のむし歯

冷たい食べ物や飲み物がしみます。



第3段階
歯髄まで達したむし歯



何もなくてもずきずき痛みます。



第4段階
歯根だけになってしまったむし歯

神経が死んで痛みはなくなりますが、細菌が歯根から体中に散らばり、病気になる危険があります。

～歯の健康チェック～

- 痛みがあったり、しんだりする歯はありませんか？
- 歯みがきをしたときに、歯ぐきから血が出ることはありませんか？
- 歯みがきの後、みがき残しがないか口の中をチェックしていますか？
- 歯科検診でむし歯があった人は、歯医者さんへ行きましたか？



口の中の状態は、手入れ次第で変化します。5月に実施した歯科検診で異常がなかった人も油断は禁物です！歯みがきの後に、歯と歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。

むし歯があった人で、まだ歯医者さんへ行っていない人には、再度「歯科検診結果」を配付しました。近日中に、必ず歯医者さんで治療・指導を受けてきてください。また、歯医者さんへ行ったら、受診結果を学校に提出してください。歯を大切にしましょう！



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

体調不良者
急増中！

汗の始末を！



汗デ冷エタ人、ダイスキ♪

十分な睡眠！



睡眠不足ノ人、ダイスキ♪

手洗い・うがい！



シナイ人、ダイスキ♪

ストレスをためない！



タメテル人、ダイスキ♪