保健だより 11月

鬼石中学校
保健室
No.8　　R5.11.7

「秋の日はつるべ落とし」

秋は他の季節に比べて、薄明(はくめい)の時間も短く、あっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。下校時は、反射材やライトを使うなど周囲に気を配って、自分の身を守りましょう。

11月の保健給食目標

自分の歯を見つめよう
朝食をしっかりとろう

三者面談を通して**健康診断を欠席等で受けられなかった人**及び**受診のおすすめをもらってまだ受診されていない人**には**再通知**をさせていただいています。学校で行う健康診断は、法令に従って進めています。お忙しい中とは思いますが、お子さんの健やかな成長のため、ぜひ早めの健診及び受診をお願いします。

インフルエンザ注意報が発令されています。

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

せきエチケット

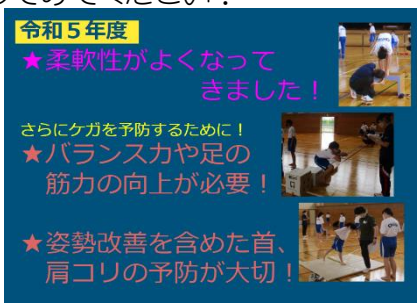
せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

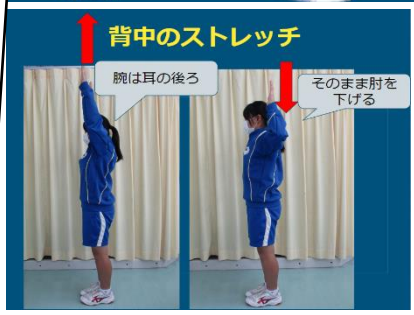
体調確認

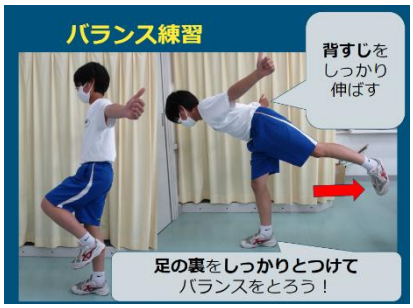
発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

現在、災害給付申請0ゼロ件！更新中！

【桜華祭】　保健給食委員会で発表しました！
「LET'S　TRY！～けがをしない体づくり～」
ご家族で一緒に体を 動かしてみてください！







鬼中生は、
運動が得意な子も苦手な子も
人と比べるのではなく
目標と向上心をもって取り組んでいる

昨年度から身体機能測定の結果、必要だと思われる運動を、体育の準備運動に取り入れています。今年は、体育委員会と保健給食委員会と合同で教えてもらいました。

11月8日は いい歯の日

歯からのお願いです

痛みには理由があります

「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

いつもきれいにしてください

食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

考えてみて もしも歯がなかったら？

食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

簡単には取りかえられません

髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどきプロの手も借りてください

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても一緒にいさせてください

「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

朝ごはんから健康生活を始めよう！
「具合が悪い」と保健室に来た生徒に聞くと、朝食を食べていない人が多いです！
バナナ、ヨーグルト、みそ汁、何でもいいよ！まずは１口から食べてみよう！

有事に備えて職員も参加！

10/30　鬼石分署の消防隊員さんを講師にお招きして、２年生が「心肺蘇生法」の実習を行いました。（感想一部抜粋）

・自分が思っている以上に大きな声で周りの人を呼んだり、倒れている人に大きな声で話しかけるなど、教科書で見たときと違って、実際に自分たちだけで実践するとなると緊張するし頭が真っ白になってなかなかお手本のような手順でできなかった。

・胸骨圧迫がどのくらい力を入れたらいいのか難しかった。

・ AED を使うのは難しいと思っていたけど、機械の指示に従えば簡単なことがわかった。

・人が倒れていて危険なときに助けるのを避けないで、自分から助けられるようにしたいと思った。