

ほけんだより

令和2年11月13日

No.12

八坂中学校

保健室

インフルエンザ・感染性胃腸炎の 流行が心配な季節です！！

朝夕の冷え込みも厳しくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行する季節になりました。

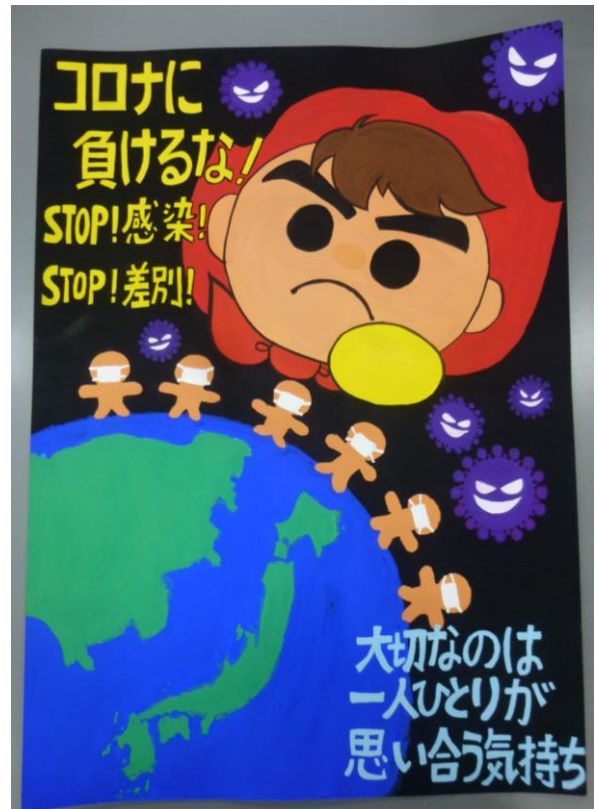
感染予防対策として気をつけることは、新型コロナウイルスの感染予防対策と同じです。手洗い、マスクの着用等、引き続き意識して生活していきましょう。

今年は、常に換気を行いながらの授業となり、みなさんにとっては寒さを我慢しながらの少し大変な冬になりそうです。温かい肌着を着用したり、カイロで腹部や背中を温めたり、各自でできる寒さ対策も工夫していきます。



保護者の皆様へ

定期健康診断の記録を返却しました。何かご不明な点がありましたら保健室にお問い合わせください。



健康ポスター 美術部生徒(2年)作成



新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。新型コロナウイルス感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の感染拡大につながることです。不安から誰かを傷つけてしまうのも、誰かを偏見や差別から守れるのも私たちです。こんな時こそ、一人一人が思いやりある行動を！！

姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩 筋肉に負担がかかったり、骨

腰 がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけでなく、健康にもよくないんだね。

不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

- ① 正しく恐れる**
今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。
- ② 不安を口にする**
一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

心の不調はお口のピンチ!?

緊 張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中のを元気に守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多と思います。これは、お

口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。