

ほけんだより



令和元年度11月6日 流山市立西初石中学校 保健室

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果実がたわわにみのる季節です。みなさんのこれまでの頑張りも“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目いっぱい発揮してください。

そろそろ準備！インフルエンザ対策

- ①規則正しい生活・・・食事・運動・睡眠をきちんととる。
- ②手洗い・うがい・・・手首やつめ、指の間までしっかり洗う。
- ③保温・保湿・換気・・・部屋の温度や乾燥に気をつけ、定期的に空気を入れ替える。
- ④咳エチケットを守る・・・咳やくしゃみが出るときはマスクをつける。
- ⑤服装に気をつける・・・肌着や上着で気温の変化に対応できる服装をこころがける。
- ⑥毎日の健康観察・・・食欲や体の調子が悪いところはないかを意識する。
- ⑦予防接種を受ける・・・予防接種は効果が現れるまでに2週間以上かかるため、11月上旬までの接種をお勧めします。



受験生へ

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

千葉県学校歯科保健優良校表彰で優秀賞を受賞しました！



11月8日はいい歯の日です。歯について考えるいい機会です。本校は、令和元年度千葉県学校歯科保健優良校表彰で優秀賞を受賞しました。優秀賞は千葉県で第2位ということです。大変すばらしいですね。

この賞は、まず皆さんのむし歯が少ない点、次に「歯みがき選手権」などの保健委員会活動が活発な点、また学校歯科医の武田貢先生が学校歯科保健活動に携わり、協力してくださっている点が高く評価されたものです。

皆さんの日ごろの「歯を大切にしたい！」という思いと行動が結果として受賞となりました。これからも、歯を大切にしていきましょう！

歯周疾患テスト・秋の歯科検診を行いました



10月31日（木）学校歯科医の武田先生をお招きし、3校時は歯周疾患テスト、4校時には秋の歯科検診を実施しました。1年生は歯周疾患について学んだあとペリオスクリーンテストを行いました。秋の歯科検診の対象者は、春の検診でむし歯はなかったものの、放っておくとむし歯になってしまいそうな歯があった人、歯肉に少し腫れがあった人を中心に行いました。

3校時の歯周疾患テストでは、1年生前期保健委員会のみなさんが事前準備や当日の司会・進行を頑張ってくれました！ありがとうございました。

○ ●「ストレスをためていませんか？」● ○

「何だかやる気がおきない」「頑張ろうと思っても体が動かない」なんてことはありませんか？それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。

ある心理学の先生の言葉です。「人はこころが疲れていると、普段なら聞き流せるような言葉にも、落ち込まないような出来事にも傷ついてしまうもの。こころが疲れていると感じたら、とにかく食べることに、寝ることだけしっかりすること。そうすればきっと元気になれる」心当たりがある人は実践してみましよう。

