

ほけんたいあり11月

平成30年
11月14日(水)
久辺中保健室
11月8日は
「いい歯の日」

朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。寒暖差で体調を崩してしまう人が増えています。体調管理をしっかり行い風邪やインフルエンザを予防しましょう。

11月の保健目標 「丈夫な体を作ろう」

丈夫な体を作るには、『運動・食事・睡眠が大切』

【適度な運動の効果】

骨が丈夫になる。抵抗力がつく などがある

【バランスのよい食事】

好き嫌いなく、バランスのよい食事をとると風邪もひきにくくなる

【十分な睡眠】

睡眠には、脳や体を回復させる働きがある



11月8日はいい歯の日

5月の歯科検診で、「治療が必要」と言われた皆さん、もう歯医者を受診しましたか？
11月8日に、むし歯未治療者へ再度”治療のお勧め”を出しています。
むし歯や歯周病が悪化してしまわないうちに受診して下さいね。



歯科治療の

終わった人	2人
終わってない人	27人

特に3年生は、修学旅行、受験も控えています。早め受診を！

体温が低くないですか？

保健室に体温を測りに来る人で、たまに体温が低い人がいます。

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい ・ 疲れやすい
- むくみやすい ・ 集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は
冷たいものを食べすぎない
バランスよく食べる
運動をする
お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
規則正しい生活をする
いらないダイエットをしない

体温を上げると、こんなに良いことが！

- ★病気になるにくい体に。
 - ★基礎代謝が上がり、太りにくい体に。
 - ★脳の血行がよくなり、記憶力低下予防に、
- などなど、良いことがたくさん！

11月のスクールカウンセラー (仲宗根直子先生)相談日
21日(水)、28日(水)
時間 13:15～17:15

※保護者の方も相談ができます。
相談したい方は、担任か養護教諭まで