

11月ほけんだより

No.6
2012.11.1
見川中保健室

11月の保健目標「規則正しい食生活をしよう」

朝ご飯を食べよう

朝ご飯は、午前中のパワーを体や頭に補給し生活のリズムを整えるという大事な役割を果たしています。例えば、朝がご飯を抜くと前日の夜の食事から17時間～18時間全く体や頭にエネルギーが補給されないこととなります。

そのような状況では運動や勉強に支障がでるのはもちろん、普通に生活することすら困難になることもあります。朝食を食べないと肥満の原因にもなります。バナナ1本でも十分です。何かしら食べてから登校しましょう。

バランス良く食べよう

食物には、それぞれ役割があります。好きなものだけを食べているとバランスが崩れ 体調を崩してしまいます。好き嫌いせずバランス良く食べることが大切です。



11月8日はいい歯の日!

虫歯の治療は済んでいますか？まだの人はお早めに！

原因は? 歯と歯肉の境目に なまった歯垢です プラーフ

対策その1 時間をかけて 正しい歯 ブラッシング

対策その2 みがき残しは? 1日1回 鏡でチェック 歯肉はプヨプヨしてない?

対策その3 半年に1回 歯科検診 歯の検診と クリーニングをしてもらいましょう

STOP! 歯肉炎

トイレ掃除のみなさん、いつもキレイに掃除してありがとう。みんなで使うトイレ。お掃除する人がキレイにするのではなく、一人一人がきれいに使うよう心がけましょう。



11月8日は立冬。時折吹く風の冷たさに冬の気配を感じるようになりました。日中は暖かくても朝晩は冷え込みます。服装などに気をつけて過ごしましょう。最近、風邪気味の人が増えています。手洗い、うがい、睡眠をしっかりとり体調管理に気をつけてくださいね。また、朝、体調が悪い時は必ず検温をし、熱がある時には無理せず自宅でゆっくり休みましょう。



第2回発育測定の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	157.0 (153.4)	152.4 (150.8)	46.9 (45.5)	44.3 (43.7)
2年	162.8 (159.9)	156.0 (155.2)	50.4 (47.8)	47.9 (47.1)
3年	167.7 (165.6)	158.1 (157.5)	55.9 (54.0)	49.7 (50.7)

9月下旬から10月中旬にかけて、2回目の発育測定を実施しました。4月に測ってから約半年。男子に関しては身長が2～3センチ伸びていました。大切なのは、身長と体重のバランスです。健康手帳のバランスをやってみましょう。



お願い

風邪やインフルエンザの感染ルートのほとんどは飛沫（ひまつ）感染です。1回のくしゃみで数メートルウイルスを含んだ唾液が飛びます。咳やくしゃみが出る時には必ずマスクをしましょう。保健室にマスクをもらいに来る人がいますが、マスクは自分で用意するようにお願いします。



めまい

●自分やまわりのものがグルグル回っている感じ。
●バランスがうまくとれなくて、フラフラする。



よくある原因

★おなかへがっている。
★疲れがたまっている。

何度もくり返すときは

貧血
起立性低血圧
耳や脳の病気などの可能性があります。

立ちくらみ

●急に立ち上がりクラツとする。
●目の前が真っ暗(真っ白)に。



のぼせ



●血液が頭に集まって、ぼろっとしている。
●顔がほてって、クラクラする。

よくある原因

★長時間の入浴。
★暑くて体温が上がっている。

やわらげるために

足もとに冷たい水をかける。

動悸



●心臓の鼓動がいつもより強く感じられる。
●胸がドキドキする。

よくある原因

★激しい運動をした。
★緊張や興奮。
★びっくりした。

何度もくり返すときは

心臓の動きが弱っている可能性があります。

説明できる?

こんな症状

よくある症状をまとめてみました。保健室や病院で、自分のからだの状態を説明するときの参考にしてください。

悪寒



●背中や首筋がゾクゾクする。
●まわりの気温よりも、ずっと寒く感じる。

よくある原因

★発熱(体温を上げようとしている状態)。

やわらげるために

からだを暖かくして、体温を上げる手助けを。

インフルエンザの出席停止期間が変わりました
解熱後2日経過するまで

↓

発症した後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで
今年度から変わりましたのでお気をつけください。またインフルエンザと分かったら早めに学校までお知らせください