

保健だより

令和3年11月2日
中野区立明和中学校
保健室
No.9



夏のように暖かい日から急に気温が下がり、寒暖差で体調を崩している人が多いようです。先日、「秋はどこに行っちゃったんですかね…」とつぶやいていた人がいました。確かに、秋のさわやかな日は短かったような気がします。これからの本格的な冬に備えて、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症から自分の健康をしっかりと守るために、規則正しい生活で免疫力を高めておきましょう！

11月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう！



姿勢が悪いと
全身にさまざまな不調が…！



鏡で確認してみよう！



良い姿勢のポイントは…



10/20～10/25の5日間、保健委員による衛生検査が行われました。保健委員はいつも「ハンカチ・タオル忘れがなかなかゼロにならない…」「いつも同じ人が忘れてしまっている」「どうしたらゼロにできるんだろう」と悩んでいます。衛生検査のためにハンカチ・タオルを持ってきているけれど、カバンの中に入れてままで活用していない人も…。なぜ、清潔なハンカチ・タオルを身に付けないといけないのでしょうか？なぜ手洗いのあとにしっかりと拭かなくてはならないのでしょうか？

手洗いのあとに
こんなことしていませんか？



手洗いの後は、清潔なハンカチ・タオルでふきとりましょう！



髪になじませている

髪の毛にも、細菌やウイルスがついていることがあります。洗ってぬれた手で触ることで、それらがついてしまうかもしれません。



自然乾燥している

手をぬれたままにしておくと、細菌やウイルスなどがつきやすくなります。



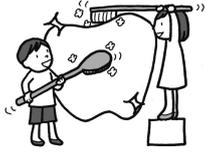
服で手をふいている

服にも細菌やウイルスなどがついていいることもあります。服で手をふくと、それらがまた手についてしまうので、これもNGです。



昨日使ったハンカチ・タオルで手をふいている

しめったところが好きな細菌は、ぬれたハンカチやタオルでふえてしまうことがあります。ハンカチやタオルは毎日新しいものに取りかえて、持ち歩くようにしましょう。



スポーツ選手は歯を大切にしている？

歯をグツとかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つ時…。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒です。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめること競技力の向上につながっていると考えられています。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができません。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切なのです。



10月は保健室来室者がとても多く、4月からの月別来室人数は最も多いのべ169人(10/4~10/27の期間)でした。

同じ時間帯に数名保健室内で休んでいることも多々あり…。

養護教諭「次の授業は何？」
生徒A「…先生、さっきも答えました。」
養護教諭「ごめん、もう一回教えて…」

なんていうやり取りもしばしばあり…。体温を測っては、「あれ？何度だったっけ？」と聞き返したり…。ポンコツ養護教諭ですみません。でもそんな養護教諭にも優しい明和中生、ありがとう！



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう！



(こたえ) 左奥の女子の腕/左奥の男子のシャワーの肩/一番右の石けん液容器/左手前の男子の制服のボタン/中央手前の女子のスカートのフリフリ/先生のエプロンのリボン/右はじの消火栓