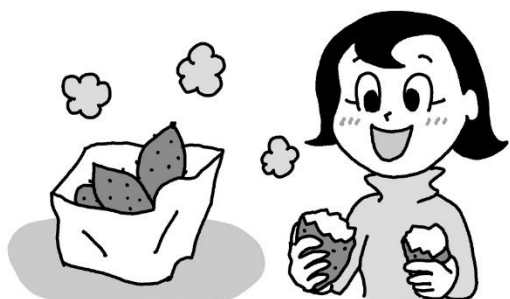


# 保健だより 11月

2023年11月13日  
御所見中学校  
保健室 大西 千晴



今年の秋は長い！お天気のいい日が続き、外の空気が気持ちよく感じられましたが、暦の上ではもう冬です。日に日に寒くなってきます。感染症も引き続き注意が必要です。学校では、冷たくてもいいに手を洗う！多少寒くても換気をする！家では、スマホやゲームが気になっても切り上げて早く寝る！基本的な感染症対策を徹底して、予防に努めましょう。

**最近 おろそかにしていない？**

## 基本的な感染症対策をおさらい！

### ○ こまめに ていねいな 手洗い！

- ・ 食べる前
- ・ トイレの後
- ・ 外から帰ったとき
- ・ せきやくしゃみで口を手で覆った後



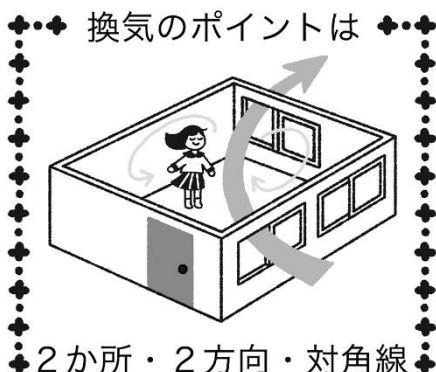
### ○ 基本的な生活リズムを大切に！

- ・ 夜はできるだけ 10 時までに寝る
- ・ 栄養バランスのよい食事をとる
- ・ 昼間は勉強や運動をして活動的に

### ○ 笑顔で免疫 UP！

- ・ 笑うと免疫細胞が活性化する
- ・ 楽しくなくても口角を上げるだけで脳が刺激され、幸せホルモンが分泌される

### ○ 換気！

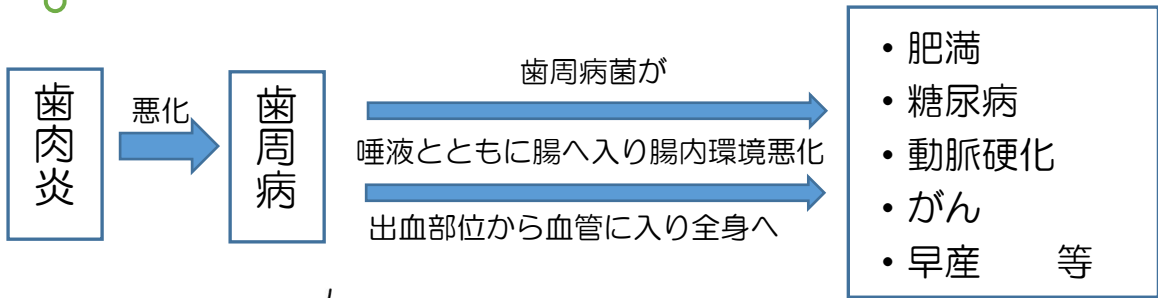


- ・ ウイルスをとどまらせない！
- ・ 休み時間には窓やドアを大きく開ける

**笑顔のチカラ！**



# 口の健康 → 全身の健康



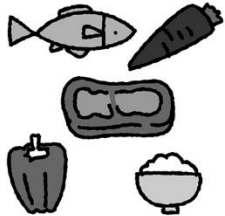
予防しよう!

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いをせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

## 心のモヤモヤと どうつき合う？

心が風邪をひかないように  
心のうがいを繰り返そう。  
その習慣が、心を丈夫にするのだ。

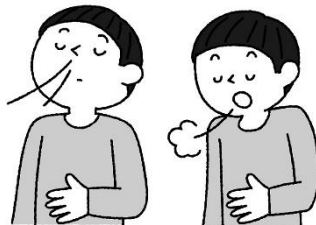
植西 聰 (著述家 心理カウンセラー)

思春期は、自分のことや周りの人との関係、将来のことなどが気になり、心が不安定になりがちです。これも心の成長には大切なことですが、気になって眠れなくなったり、食欲がなくなったり、気分が落ち込んだままだったりするとつらいですね。体調不良のときに休養が必要なように、心がつらいときにも休養が必要です。ちょっと休んでホッとできたら、また動くエネルギーがわいてきます。

また、日頃からこまめに心をリフレッシュさせることで、つらくなり過ぎるのを防ぐこともできます。自分に優しいプチリフレッシュを見つけましょう。プチリフレッシュで、モヤモヤはスッキリ解決しなくても、少し心が軽くなると思います。これを繰り返すと心は丈夫になっていきます。

### 腹式呼吸のすすめ!

緊張したとき、イライラしたときにやって  
みよう。想像以上にスーッと落ち着くよ。



音楽に合わせて  
体を動かす



不安・悩み・モヤモヤ



誰かに話してみよう