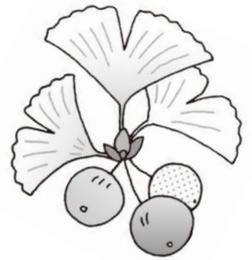


保健だより

11月

あさか開成高校保健室
NO.6 (H30.11.9発行)



日中でも寒いと感じることが多くなってきました。暦の上では立冬も過ぎ冬になりましたね。最近、保健室に風邪症状の頭痛や発熱で来室する人が増えています。十分注意して早めに対応しましょう。インフルエンザ予防接種を受ける人は11月中旬から12月中に実施するといいですね。

行事予定

- 7日 立冬
- 8日 いい歯の日
- 27日 栄養講話 13:30~15:30 (大会議室)
講師：山崎有理子先生
(公立藤田総合病院栄養科部長)



★食物で身体を作って競技成績を上げよう!!!

11月の保健目標 こころの健康



★裏面に「やる気の出ないときのやる気スイッチの押し方」
「正しい歯磨きのポイント」

について記載されています。参考にしてください。

(担当：1-1物江 ころ、吉田 光輝)



自分で解決できないときにはカウンセラーの先生とお話してみてもうでしょうか。本校にはお二人の先生がいらっしゃいます。

11月：2. 5. 16. 27. 30

12月：5. 7. 10. 14

に面談を予定しています。(申し込みは担任または保健室へ)

治療、再検査についてのお願い



春に健康診断を実施してむし歯のある人、歯周疾患のある人で、通院済みで受診結果報告書を持ってきた人は**42人**です。治療済みの人で報告書を出していない人は出してください。また、治療していない人はすぐに歯科医院に行ってください。治療が遅れると治るのに時間がかかりますよ。

インフルエンザが流行し始める季節になってきました。

ウイルスは咳やくしゃみによって拡散します。「咳エチケット」で拡散させない!うつさない!!!

風邪症状があるとき

★マスクをつける



マスクがないときは

★ティッシュやハンカチでおさえる



とっさのときは

★袖と口と鼻を覆う



他の人から
顔をそらす



人が大ぜい集まる場所では特に注意しましょう

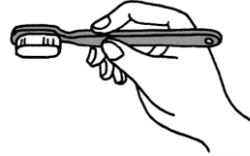
正しい歯磨きのポイント！

担当 1-1 吉田 光輝 物江こころ

11月8日は、いい歯の日です。いい歯とは、どのような歯のことを言うのでしょうか？
歯は、生涯使う大切なものです。実は、むし歯も歯周病もていねいな歯磨きで予防できます！
そこで、正しい歯磨きのポイントをチェックしましょう。

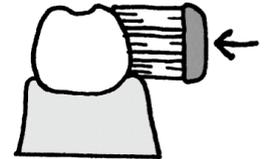
● 歯ブラシは鉛筆を持つように持つ

力が入らないので歯肉を痛めにくい



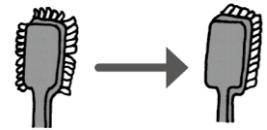
● 歯ブラシは毛が密で平な物を使う

磨きたい歯の表面に直角に当てて一本20回磨く



● 歯ブラシは、毛先が広がったら交換する

開いた毛先の歯ブラシでは、しっかり磨けません



● 毎食後に磨く 食べたら、その都度磨こう



● 歯周ポケットは汚れが溜まりやすいのでしっかり磨く

45度の角度で歯と歯肉の間に毛先を入れておく

45度



勉強の気分が乗らないそんな時は、気分転換をしてみましょう!!!

やる気が出ないときのやる気スイッチの押し方

あと2週間で後期中間考査なのでスイッチの切り替えを心がけましょう！スイッチの切り替えには、「心身のコンディション」と「目標設定」に問題があり、これを解決しないとやる気は出てきません。

★やる気が出なくなる「心身のコンディション」の問題

①体が疲れている

対策 できるだけ早く寝て
疲労回復を心がける



②運動が不足している

対策 散歩や体操などをして血行をよくする。

③生活リズムが不規則である

対策 入眠・起床時間を決め、
十分に睡眠時間を取り
食事を腹八分目にする。



④コンプレックスがある

対策 無理に否定するのではなく、言葉にしてみる。

★やる気が出なくなる「目標設定」の問題

①目標が高すぎる

対策 目標を細分化して、小さな目標を達成する。

②やることが多すぎる

対策 やることを書き出して優先順位をつける。

③マンネリで飽きてしまう

対策 やりきる目標を決める。

心身のコンディションを整え、目標に対して「自分にも出来そうだ」と思ったら「やる気スイッチ」が自然と入りますよ。

