

令和元年11月1日
伊良波中学校保健室

11月の保健目標
心の健康について
考えよう

11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日が色々あります。
8日：「いい歯の日」 9日：「換気の日(いいくうき)」
10日：「トイレの日(いいトイレ)」 12日：「皮膚の日(いいひふ)」
26日：「風呂の日(いいふる)」 などなど…
 暑くもなく寒くもなく、何をするにも過ごしやすく気持ちのいい季節…
 みなさんにも「いい」日がたくさん訪れますように♪



今年はインフルエンザにかかる人が途切れなく続いている状況で、既にB型にもA型にもかかった人もいますが、抗体ができてからこの冬は大丈夫かな？
 と思っている人も、ウイルスは変異を繰り返しているため、油断はできません。
 体温調節が難しいこの時期、あちこちで咳やくしゃみが聞こえてきます。こまめな手洗いうがいが一番の予防策です。自分の健康な身体を守り、周りのみんな
 で意識して防ぐことができるよう、学級でも取り組んで行きましょう。

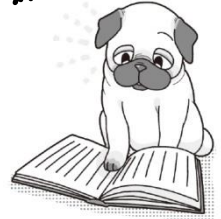


かぜは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にも起こることがあります。
 心のかぜは、ほっとできる時間が無かったり、無理に頑張っていたり、友だちとケンカしたり、うまく気持ちが伝えられないこと等が原因になります。やる気が出ない、なかなか眠れない、何をしても楽しくない、気がついたらぼんやりしているなど、心が元気をなくしたときも、早めの対応でこじらせないようにしましょう。

ボーっとする



好きなことをする



話を聞いてもらう

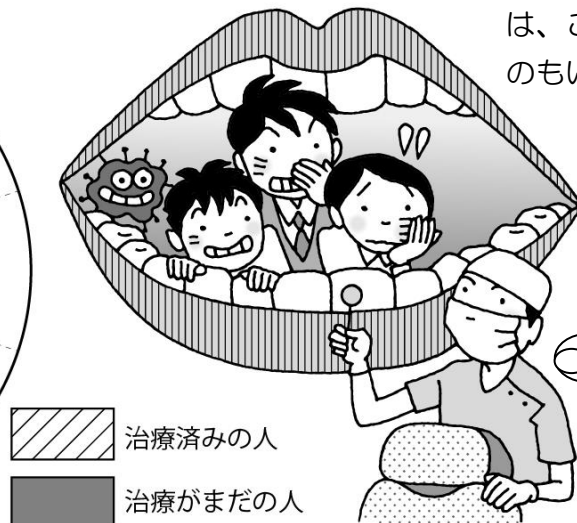
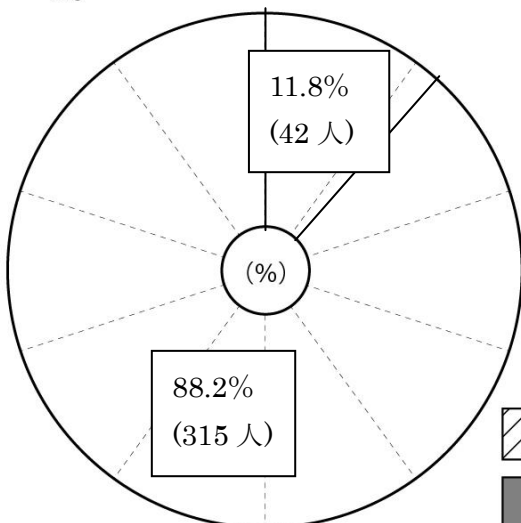


ゆっくり眠る



イイハ
11月8日「いい歯の日」

歯科の受診率は？ 治療率100%を目指そう！



ちなみに毎月8日は「歯ブラシ交換の日」♪
 買い替えるタイミングがわからない…ついつい忘れてしまう…という人は、この日に新しくするのもいいですね。



11月1日現在、受診が必要な357人中、受診結果報告を出している人は42人です。
 いい歯の日に合わせて再勧告しますので、早めに受診して結果提出してくださいね。

☆裏面もあります。ぜひご覧下さい！→