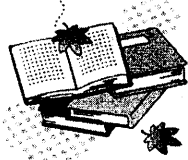


11月 ほけんだより



芸術の秋…文化発表会お疲れさまでした♪

2018年11月1日(木)
尼崎市立小田北中学校
保健室

先週行われた合唱コンクール・総合文化発表会、皆さんお疲れさまでした。舞台発表や展示作品など、今までの努力や学んできたことなど成果がよく見えた素晴らしい会だったと思います。

行事が終わったのを見計らったように、今週に入ってからまた少し気温が下がってきました。今までの疲れと寒さが重なり、すでに体調を崩している人もいるのでは？ 寒くなってくると感染症が流行りやすくなります。帰宅後の手洗いうがいを忘れずに！

最近の保健室でのコマ…(みんなに考えてほしいこと編)

小田北生のみんなは、自分の身体のことについて考えたことはありますか？

中学生の時期は、子どもから大人の身体へと変化していく大切な時期です。体のこと、異性のこと、友人関係のことについての不安や悩み、葛藤があるのは決しておかしい事ではありません。「これって自分だけ？」と悩まずに、お家の人や先生に相談してみましょう。もちろん保健室に来てくれても大丈夫です。話すことで気持ちが楽になることもありますよ(^)

また、小田北生(特に女の子)に読んでほしい、「15歳までの女の子に伝えたい自分の体と心の守り方(著者:やまがたてるえ)」という本を保健室に新しく仲間入りさせました。保健室に来たらず一度読んでみてください。



11月8日は

“いい歯の日”

いい歯を保つには、毎日の歯磨きと歯医者さんでの定期的なケアが大切！

“いい歯=むし歯ではない歯”だと思ってしまうかもしれませんが、実はむし歯だけではありません。歯を支えている歯肉(歯ぐき)も、いい歯を保つためにはとても重要なもの。歯と歯肉の間に歯垢がたまって炎症を起こし、歯周病という病気になってしまいます。歯周病を放っておくと、歯肉から血が出たり、はれたりして、最終的には骨が溶けて歯が抜け落ちてしまうことも・・・。

風邪などは薬を飲んで安静にしていれば自然と治っていきますが、むし歯や歯周病は自然には治りません。歯科検診で受診するように手紙を渡した人はもちろん、問題がなかった人も定期的に歯医者さんへ行くようにしましょう！

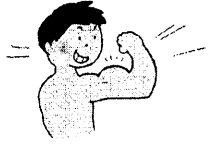


からだ豆知識クイズ♪

力の強い人と力の弱い人では、筋肉にある違いがあります。その違いとはいったい何でしょうか？



- ① 筋肉の繊維の数の違い
- ② 筋肉の繊維の太さの違い
- ③ 筋肉の使い方の違い



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

予防接種を受けに行こう!

徐々に寒くなってきて、そろそろ感染症が気になる季節になってきました。感染症の中でも特に気になるのがインフルエンザ。普通は寒い時期に流行するのですが、今年は関東の方では9月からインフルエンザが流行し、学級閉鎖をするまでになっています。これからの季節を元気に過ごせるよう、3年生は特に、早めに予防接種を受けに行きましょう!



インフルエンザワクチン Q&A

Q. 去年にワクチンを打ったから今年は打たなくていい?

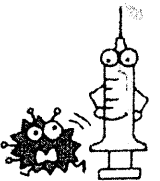
A. 毎年打ちましょう!

インフルエンザのワクチンの効果は、接種してから約5ヶ月しか持ちません。また、毎年流行する型が違うので、毎年予防接種を受けることをおすすめします。

Q. 予防接種を受けるのは流行しだしてからでいい?

A. 流行する前に受けるのがいいです!

予防接種を受けて効果が出るまでに1~2週間かかります。12月頃から流行しだすので、11月中に接種するのが望ましいです。



Q. 予防接種は絶対に発症しないためのもの?

A. 感染の可能性を下げる、感染したときに症状が軽くすむためのものです!

絶対ではありませんが、感染の可能性を下げたり、もし感染しても発熱などの症状が軽くすんだりします。重症化すると命に関わることもあるので、予防接種を受けに行こう!

