ほけんだより 11月

令和８年１１月　和泉市槇尾学園 後期課程 保健室

朝夕の冷え込みが日ごとに増し、秋の深まりを感じる季節となりました。
運動場や体育館では、体育大会の練習に励んでいます。衣服の調整や、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

感染症状況

【風邪症候群】
のどの痛み、違和感、鼻症状、咳、発熱などの症状で、欠席や保健室に来室する人がみられます。

【インフルエンザ】
◎今年度はインフルエンザの流行が早く、和泉市内ではインフルエンザによる学級閉鎖の学校もあります。槇尾学園内においても、インフルエンザに罹患している人もみられるようになりました。
◎インフルエンザに罹患した場合は、「出席停止」扱いとなります。「登校に関する意見書」の提出は不要ですが、出席停止の期間を病院で確認していただき、ご家庭でゆっくり休養をとってください。
〈出席停止の期間〉 発症日を0日とし、その後5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。
・一日の中でよかったことを思い出す
・明日の朝ごはんを考える
・スマホを OFF にして、ボーっとする
・ストレッチでからだをほぐす
・静かな音楽を聴く
・草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

☆寝る前に「嫌だったこと」「心配や不安なこと」を考えていると、朝の目覚めがよくなかったり、朝からやる気が出なかったり、体が重く感じたりなどすることがあります。そんな時は、少し現実から離れて、わくわくするような楽しいことを妄想をしてみませんか？押し活のこと、行きたい場所に行くなど…考えるだけで心が軽くなりますね。少しでも気持ちよく朝を迎えることができますように…。

歯の健康について、見直してみませんか

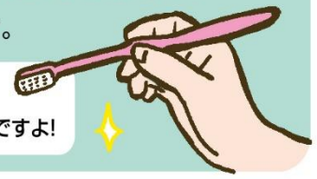
６月に歯科健診を実施しました。その後、歯科医院での治療等がまだの人は、早めに受診することをお勧めします。受診について、何か気がかりな事などございましたら、学校までご連絡ください。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



裏面に、夏休み明けに実施した生活習慣アンケートの感想をまとめています。
アンケート実施から約 2 か月が経ちました。元気に毎日が過ごすことができるように、少しでも生活の改善はできているでしょうか？





