

11月 保健だより

寒さもだんだんと厳しくなり、インフルエンザや新型コロナウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。11月15日は七五三。薬や病院が身近ではなかった昔、病気にかかりやすい7歳までの子どもの健やかな健康を願って行われるようになった儀式が始まりだと言われています。今月も体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

身体に関する記念日

11月8日 いい歯の日 フロス使っていますか？

11月13日に全校フロス指導を実施しました。内容を一部ご紹介します。



クイズ①

むし歯、口臭の原因は？

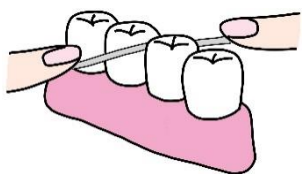
クイズ②

歯ブラシだけで歯を磨いた時
歯垢除去率は**何%**？

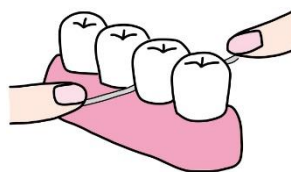
クイズ③

歯磨き＋フロスの
歯垢除去率は**何%**？

フロスの使い方



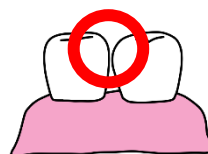
①ゆっくりと
スライドさせる



②歯茎に達するまで
フロスを入れる



③下まで一気に
押し込むと歯茎が
傷つくので注意！



④両方の歯の
側面を磨く！

11月12日 いい皮膚の日 保湿ケアしていますか？



11月12日は語呂合わせから「いい皮膚の日」とされています。秋から冬にかけては空気が乾燥します。また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れなどの肌のトラブルが増え始めます。

熱いお湯は肌の保湿に不向きです。お風呂もぬるめのお湯にゆっくりと浸かることをおすすめします。ハンドクリーム、ワセリン等は肌のカサツキやトラブルに効果的ですが、体質によって合わないこともあります。特に肌が弱い人は皮膚科で相談しましょう！



あなたの心疲れていませんか？



今週で11月も終わりですが、11月は気温が下がり始め、一日の中で最も日照時間も短くなるため、実はストレスやメンタルヘルスの問題が起こりがちな月でした。

そして学校行事では、音楽・芸能発表会やテスト、生徒会役員選挙があり、生徒のみなさんにとって緊張やプレッシャーのかかる一か月だったかもしれません。みなさんはあらゆる心への負担をどのように乗り越えてきましたか？今回の保健だよりでは、心が軽くなる捉え方を紹介します。知識の一つとして覚えておくとよいかもしれません。

コントロール不能なこととコントロール可能なことを分ける

コントロール不能

●他人の行動や感情

「友達が自分をどう思うか」「もっと優しくしてほしい」などは自分ではコントロールできない。相手の感情や行動は相手のもの、コントロール不能。

●結果

「テストで100点取る」「明日は必ず優勝する」という願いを持つことは大事だが、その結果を100%コントロールすることはできない。

●天気や環境や時間

「体育祭が延期になるのは嫌だから晴れてほしい」や「この授業早く終わってほしい」などは、自分では変えられない。

●過去の出来事

「小学校の時にこんなことを言われた」「あの時こんな失敗をした」は、どんなに考えても変えることはできない。

コントロール可能

●自分の行動や努力

「テスト勉強をしっかりとやること」や「友達にその言い方はとても悲しいからやめてほしい」などは、自分で決めて行動できること。

●欲しい結果に向かう自分の考え方と行動

「テストで100点を取る」「優勝する」ことを目指してどんなことができるか考え、「苦手なところを重点的に勉強する」「試合に向けて、全力で練習に取り組む」などの行動をする。

●状況を有効に活用するための自分の考え方と行動

体育祭が雨で延期になったら、その日は作戦会議をしたり、応援合戦のクオリティを高めたりするチャンスにする。

●自分の行動

次同じようなことが起きた時、どうやったらよいかを考えて行動する。

悩んだ時は、この悩みの原因は自分にコントロールできることか、考え、行動するとすっきりしますよ！

悩みの原因が分からなくて困っている人は保健室で一緒に考えましょう！