

# とほけんだより11月



第 8 号  
令和4年11月8日(火)  
下地中学校 保健室

11月に入り、涼しくなってきましたね。朝晩は寒く感じる日も多くなってきています。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。自分の体調にあわせて、ジャージを着用するなどして体調管理をしてください。

10月は修学旅行や職場体験、様々な行事や大会がありました。みなさん疲れはたまっていないですか？元気に過ごすためにも規則正しい生活は大切です！

## 11月の保健目標

### 姿勢を正しく しよう

## 11月8日はいい歯の日！

4月の歯科検診の結果 → 10月時点の受診結果



11月8日は「いい歯の日」です。10月31日時点での歯科受診後の結果をお知らせします！

4月の歯科検診の結果から比べ、10名の生徒が治療を済ませています。まだの人は、ノ一部活動デーや休日等を利用して早めに受診しましょう。受験を控えている3年生や、部活動の大会を控えているなど、大事な時に歯が痛くならないよう、万全の状態に挑めるようにしましょう！受診が済んだ人は「受診報告書」を保健室に提出してください。

## むし歯じゃないのに、痛い？!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリツとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



## 気象病を知っていますか？

**【気象病とは】**  
天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

- 耳のマッサージをして血行をよくする  
耳を軽くつまんで上下横に引っ張る
- 手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す
- バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える
- どんなときに症状が出やすいのか把握しておく(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

## 保健室からのお知らせ

12月のスクールカウンセラー来校日は、**12月9日(金)**です。悩みなど相談したい生徒、ちょっと話してみたいと思う生徒は、担任の先生か保健室まで声をかけてください。誰でも大歓迎です♪保護者の方も相談可能ですのでその際は学校へ連絡をお願い致します。(76-6509)