

すこやかに



NO.9 11月号 R5. 11. 1

朝晩や日中でも、少しずつ気温が低い日が多くなり、冬の気配を感じるようになってきました。気温の寒暖差があり服装も考えてしまいます。お子様の中にも、薄着で来てしまい寒いと訴えて保健室へ来室する子もたびたびいます。服の下に保温効果のある肌着を着る、脱ぎ着しやすい上着を着るなどして、寒暖差の対策をお願いします。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！
下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ♪

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【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)



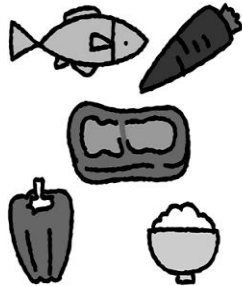
よ ほら
予防しよう!

歯肉炎

しにくえん は しこう げんいん
歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
で びょうき かる ていねい は かいぜん
が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
きます。しにくえん い か
歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



まいにち は
毎日の歯みがきが
よぼう たいさく きほん
予防・対策の基本



す きら えいよう
好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
のこ つか
残さない



はいしや
歯医者さんで
ていきけんしん う
定期検診を受ける

…… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思えます。しかし実際には、ひとりですみずみまでていねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。



スクールカウンセラー・発達相談実施日についてお知らせです

〈スクールカウンセラー来校日〉

11月10日(金)・24日(金)

〈臨床心理士来校日〉

11月7日(火)

希望者は、スクールカウンセラーに関しては養護教諭に、
発達相談に関しては特別支援教育コーディネーターまでご連絡ください。