

ほけんだより 6月

中間テスト・神辺東祭体育の部も終わりホッと一息。それぞれが自分の役割を全うし、悔いのない時間を過ごすことができましたか？

梅雨の季節が近付いてきました。急に暑くなったと思えば朝晩は肌寒く感じて、気温の差についていけず体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムに気を付けて元気に過ごしましょう♪



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

今年度の歯科検診は4月に無事終了しました。むし歯以外にも、顎関節・歯並び・歯垢・歯肉の状態などで受診の必要がある場合は**受診のお勧め**を出しています。保護者の方と一緒に確認し、治療が必要な場合は速やかに歯科を受診しましょう。

『痛くなってから』だけでなく、見た目（色・形など）や口臭、口を開閉するときの音など…、気になることがあれば保護者の方と相談し、（できれば定期的に）歯医者さんに行ってみてくださいね。

むし歯になりやすい人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまうです。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ぎしましょう。



ペットボトルの飲み残しは、細菌だらけ！？

「ゴクゴクッ…ふっ。残った分は明日飲もう」

—— ストップ！そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトル飲料を飲むときは／

・2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に ・コップにうつして飲む

保健室利用について

学校では、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なった症状がある場合や、授業を継続できないような体調不良がおこったとき、当該生徒を安全に帰宅させ、症状がなくなるまで自宅で休養するよう指導します。（参考：令和5年5月8日付け「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」）

内科的休養

- ★早退の迎え待ちや自力下校のための体力回復
- ★持病で定期通院中
- ★服薬などの対策を済ませており、回復の見込みがある

感染予防のため、内科的一時休養後の授業復帰は原則行っていないませんが、片頭痛や生理痛など、原因がはっきりしているものは30分程度様子をみて判断します。

※精神的な理由での一時休養は個別対応を行っておりますので、担任又は養護教諭に相談してください。

ケガの手当てを行います

学校でのケガには救急処置をします。また、学校で安全に過ごすための方法を一緒に考えます。

家庭でのケガは家庭で処置をしてください。絆創膏や湿布などは必要分持参しましょう。継続治療は行いません。

健康相談活動

心や体のことなどで、困っていることがあるときは、ぜひ相談にきてください。スクールカウンセラーのカウンセリング予約も受け付けます。

／ご協力、よろしくお願いします／

なお、文部科学省からの指針により、対応が変更になる場合があります。ご了承ください。

貧血予防に鉄分を！

豆乳入り 玉ねぎ味噌汁

☆材料(2人分)☆

玉ねぎ60g／豆乳1カップ
だし汁1カップ／味噌大さじ2弱
すりごま（白）大さじ2

☆作り方☆

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②に豆乳を加えてひと煮立ちさせたら火を弱め、味噌を溶かし入れてすりごまを振る。

豆腐やひじき、レバーなどは鉄分が多く含まれており、ビタミンCやたんぱく質と一緒に取るのがおすすめです。理由は、Webで…♪



#ミニ心理学

「スピード呼吸法」人間は気持ちがいっぱいになるときほど呼吸がゆっくりになり、心がワクワクしているときほど呼吸が浅くなると言われています。これを利用し、やる気を出したいときは、あえて呼吸を浅く速くすると、気持ちを高めることができます。反対に、リラックスしたいときにはゆっくり深呼吸がおすすめです。

「ツァイガルニク効果」「未知・未完成のことに對して強い興味を抱く」という心理です。次の日にする予定の勉強に少し手をつけておいたり、あえて中途半端なところで作業を止めておいたりすると、そのことが気になり、「終わらせよう！」という気になるのです。疲れてきても効率が悪くなってきたときに良い方法かもしれませんね♪

「続きはWebで」や「このあと、衝撃の展開！」という言葉に引きずられてしまうのも、この心理が働いています。

