

ほげんだまり 11月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和6年11月5日
裏面も御覧ください。

10月下旬頃から気温が低くなり、すっかり秋の気候になりましたね。11月7日には立冬を迎え、冬に近づいていきます。気温や湿度が下がると、かぜなどをひきやすくなるので、着る物を調整したり、食事や睡眠をしっかりとったりして、体調管理に気を付けましょう。



保健関係書類について



◆アレルギー疾患に関する調査書について

配付日：11月7日(木)

提出期限：11月14日(木)

対象者：小6、中3、高3以外の学年

お子様が安全・安心に学校生活を送ることができるように、より詳しい情報を把握する調査です。「保健室連絡用封筒」に入れて御提出ください。

11月の保健行事



◆高等部2年生 修学旅行事前健康診断

日にち：11月22日(金)

時間：13:00~13:15

もうすぐ修学旅行です。体調管理や服薬等について心配なことがありましたら、担任や保健室まで御連絡ください。

【9・10月の保健室の様子】～保健指導の様子と保健室の風景～



しゅうがくりょこうまえ ほげんしどう ようす
修学旅行前の保健指導の様子。



りょこうちゆう てあらい じっせん
旅行中も手洗いを実践できました。



がつ
10月は、ハロウィンバージョン。

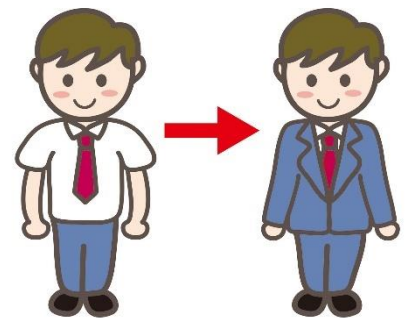


なみだ
涙のはたらきってなんだろう？



みんな元気です!!

かりかつどう
係活動もがんばっています。



きおん あ いふく ちょうせつ
気温に合わせて衣服の調節。





は 歯のひみつを知って、
けんこうな歯を守ろう!

? 数字で見る 歯のひみつ

6番目

いちばんちからも 一番力持の歯は、前から数えて**6番目**にある「第一大臼歯」です。体重の2倍もの重さを支えられます。6歳頃に生えるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。

かみ合わせの基本にもなる大事な歯です。鏡で見ながらいねいにみがきましょう。

30回

ごはんを食べるときの、理想的なかむ回数は**30回**です。たくさんかんで食べ物を細かくできると、胃や腸が消化しやすくなります。だ液が出やすくなるので、むし歯の予防にも◎。

17本

80歳の人に残っている歯の本数は一人あたり**平均17本**。「80歳になって自分の歯を20本以上保とう」という運動があります(8020運動)。20本以上あれば、十分かむことができ、ごはんもおいしく食べられるといわれているからです。めざせ、8020!

3つのひみつのうち、いくつ知っていましたか? 歯には、まだまだたくさんひみつがあります。歯のひみつを知ると、自分の歯を大切にしようという気持ちになります。もっとひみつを知りたい人は、ぜひ保健室に聞きに来てくださいね。

ゆぶね 湯船につかるといかにいい!!

ゆぶね 湯船につかると疲れ知らず

お湯につかると、浮力によって体にかかる負担が普段の10分の1程度に。いつも体を支えている筋肉や関節を休ませることができず。そして、お湯につかって体が温まると、血管が広がって、血液の流れが良くなり、体の隅々まで栄養や酸素を運ぶことができ、疲れの原因物質や老廃物を体の外に出すこともできます。

ゆぶね お風呂でリラックス

体重を支えるために、普段は体に力が入っていて、筋肉や関節は緊張した状態。湯船につかると浮力で体が軽くなり、体の力が抜けてリラックスした状態になります。さらに40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつくと、心も体もリラックスさせる役割を持つ副交感神経が働きます。好きな香りの入浴剤を使うと、リラックス効果がアップします。

ゆぶね お湯につかるときれいな体

体の表面の汚れはシャワーでも洗い流せますが、お湯につかると温まると、体の毛穴が開き、毛穴に詰まっていた皮脂などの汚れもきれいに洗い流すことができます。

ゆぶね お風呂に入るときのポイント

- ***寝る1~2時間前**に入る。お風呂に入って1~2時間経つと、温かくなった体温が下がってきて、眠りやすくなるので、このタイミングがオススメです。
- *お湯の温度は40℃くらい。ぬるめのお湯が最もリラックスしやすいと言われています。10~15分ゆっくりつかりたいですね。
- ***入る前と後に水分補給**。お湯に入っていると、汗で体の水分が逃げてしまいます。脱水状態にならないように、入る前と後に必ず水を飲みましょう。

