



令和2年11月20日
田原市立東部中学校

今月の保健目標：姿勢のよい生活をしよう

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらい急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。体や健康にまつわるものが多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



※保健室からのお知らせ※

11月19日（木）に予定されていた秋の歯科検診は、新型コロナウイルス感染防止のため、中止となりました。

歯も大切な体の一部です。毎日の歯磨きをしっかり行い、むし歯や歯周病を予防しましょう。むし歯は自然治癒することはありません。進行すればするほど、治療が難しくなります。むし歯の自覚がある人は、なるべく早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につながる、人間にとって大切な感情です。

でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合えることが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

1人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよな というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケケンがあるのです。なぜなら…

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものが冷たいと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ