

ほけんだより

平成 30 年 11 月 1 日 (木)

NO.11

狛江市立狛江第一中学校

脊柱側弯症検診の結果をお渡ししています。

10月9日に、1年生の全員と2・3年生の一部生徒を対象にモアレ検査を行いました。検査結果より、精密検査の必要がある人、来年もう一度モアレ検査を受ける必要のある人にはお知らせをしました。何もお知らせがなかったときは異常なしです。

自分で朝の健康観察を！



かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。特に3年生は、自分の進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますね。おうちの方に向けては、みなさんの体調に十分注意を払っていただくように、折にふれてお願いしています。

では、みなさん自身は？ 家を出る前には、自分でも体調をひととおりチェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談していますか？積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること。ぜひ取り組んでほしいと思います。

【※朝の健康観察の時間を作るためには、早起きも大切ですよ!】

鼻水が出るのはなぜ？

鼻水が出たら、ズズッとすすっている…という人はいませんか。
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。
鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



正しい鼻のかみ方

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ
- ③数回にわけて、小刻みにかむ



ロードレースに向けて



体育の授業でもロードレースの練習が始まっています。長距離走はとても苦しいですが、体力づくりにはとてもよいトレーニングです。なにかスポーツをしていてスタミナをつけたい人はもちろん、そうでない人も、持久走で体力をつけ呼吸器を鍛えることは、体の免疫力を向上させることにつながります。これから感染症の流行する時期には、ウイルスから体を守るために特に大切な力です。「つらくて苦手だな～」と思う人もいるかも知れませんが、これからの季節を元気に過ごすためにも、前向きに取り組んでほしいと思います。

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする



練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

保護者の方へ

10月26日（金）に、「ロードレース前の健康調査について」を配布しています。ロードレースや持久走の授業に関して健康上気になることがあれば記入してください。11月2日（金）までに提出をお願いします。



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



磨き残しの多いところでは、歯磨きの時には、この場所を特に意識をして磨きましょう！