保健だより 11 月号

茨城県立境高等学校

銀杏の鮮やかな黄色が、秋空に美しい季節になりました。寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザの本格的な流行に備えて予防接種を検討しましょう。特に入試を控えている人や修学旅行がある 2 年生は検討してください。また、予防が大切ですので、手洗い・うがい・換気をしてください。マスクの着用もお勧めします。



【11 月 8 日　いい歯の日】

鏡を使って、自分の歯肉をよく観察してみましょう。

歯肉炎がある場合は、歯科医に相談しましょう。

口の中の細菌が増えないように、歯磨きの他に、糸ようじや洗口液なども使用してください。歯垢除去率を上げることで、歯肉炎の予防や改善ができます。

歯肉炎は進行すると歯が抜け落ちてしまいます。しっかりケアして、いつまでも自分の歯で噛めるようにしましょう。

体の歪みは、内臓の働きを悪くしたり、痛みの原因になります。筋力が弱いと、猫背になったり、足を組んだりして、いつの間にか楽な姿勢になっています。気を付けて姿勢を直していきましょう。猫背は首・肩・腰の痛みの原因になり、呼吸も浅くなります。腹筋・背筋をバランスよく鍛えましょう。足を組んでいると骨盤が歪み、腰・股関節・膝などの痛みを誘発します。左右の足の長さにも差が出ます。太ももの内側の筋肉を鍛えて足を組まなくても過ごせるようにしましょう。ストレッチも大切ですので、筋トレ後に行ってくださいね。



１１月２６日　いい風呂の日

忙しいからとシャワーだけで済まさず、湯船に浸かって体をあたためましょう。

疲労回復、寝つきがよくなる、冷え性に効果がある、などの健康効果が期待できます。





秋が深まるこの時期は、体が寒さに慣れていないので自律神経がとても疲れます。好きなことをする時間を確保して、リラックスしましょう。

冬に向けて日照時間も短くなって、幸せホルモンのセロトニンが分泌される量も減っていきます。冬は夏の 25%位まで減ると言われています。そのため、秋冬に気分が沈む・なんとなく元気が出ないなどメンタルの不調を感じる人もいます。朝は日光を浴びる・休み時間にベランダに出るなど積極的に日光浴をしましょう。

日本スポーツ振興センター　新システム移行

保護者様宛の文書や、9 月・10 月号の保健だよりでもお伝えしていますが、1 月 12 日から新システムに移行します。

□昨年度までに配付された古い様式（QR コードのないもの）がまだ手元にある場合は **11／12** までに提出してください。時効期限もありますのでお急ぎください。

□今年度のけがで、未提出のものがある場合は **11／12** までに提出することをおすすめします（1／12 以降にも手続きできますが、請求方法が変わります）

□11 月に入ってからのけがは、**11／12** までに提出できる場合のみ、用紙を渡します。12 日までに提出でいない場合は、新システムがスタートする 1／12 以降に手続きになります。災害報告書作成もそれまでできません。新システムの用紙の配付もできません。全てが 1／12 までストップします。