

ほけんだより11月

宮城県立西多賀支援学校

保健室

2020/11/6



明日11月7日は『立冬』です。暦の上ではもう冬ですね。

今年は新型コロナウイルスに加え、これからインフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配されます。

引き続き、手洗い・うがい、換気、せきエチケットなどの基本的な予防をしっかりと行い、体調を整えて、冬本番に備えましょう。

少しでもおかしいと感じるときは、無理をしないこと、早めに休養を取ること
も大切です☆



おねがい

児童生徒本人に限らず、家族がインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に罹患した場合にも、必ず学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

寒くなると気分も落ち込む・・・？

冬になると、なんだかやる気が出ないなあ、気分がすっきりしないなあ、と落ち込んだり、不安になったりということがあります。それは、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンが関係しているかもしれません。セロトニンは、主に日光に当たることで活性化される物質のため、日照時間の短い冬は不足しがちになり、抑うつ気分になりやすくなってしまいます。



不安は…

でも…

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げる、人間にとって大切な感情です。



どう対処すればいいのか分からず、不安なまま過ごしていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

❀不安と上手に付き合おう❀



一人で抱え込んでしまうとどんどん悪い方に
考えてしまいがちです。身近な相談しやすい人
に不安を口に出して言ってみましょう。



歯は健康を支える土台とも言われており、歯の健康を守ることは全身の健康維持にもつながります。歯周病が進行すると歯を支える骨が溶け、歯が自然に抜けてしまうこともあります。

むし歯の予防はもちろん、歯周病の予防についても意識して日々の歯みがきをしましょう。

やってみよう!!

自分で行える

歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

歯肉炎・歯周炎

ピンク色

三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉

赤っぽい

丸くブヨブヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- ☐ 歯みがきすると血が出る
- ☐ 歯の間にものがつまりやすくなった
- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- ☐ 指で触ると歯がぐらぐらする
- ☐ 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- ☐ 口臭が気になる