

ほげんだまり 11月

11月の保健目標:いい歯について考えよう

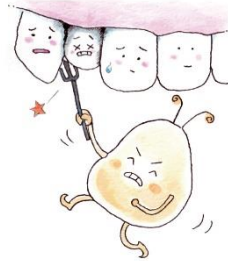


いい歯の日!歯だけでなく呼吸も見直そう!

みなさんは、ふだんどっちの呼吸を主にしていますか。口呼吸は、口から息を吸う呼吸方法です。一方、鼻呼吸は、鼻から息を吸う自然な呼吸方法です。今回は、正しい呼吸法について紹介します。

★口呼吸の悪影響とは

- ①病気にかかりやすくなる:口呼吸では、鼻のフィルター機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入りやすくなります。
- ②口が乾きやすい:口腔内が乾燥し、むし歯や歯周病のリスクが増加します。
- ③あごの発達に影響する:口がぽかんと開いていると、特に下あごが後ろに引っ込んだり、狭くなったりすることで、歯並びが悪くなります。



★正しい呼吸「鼻呼吸」にするためには・・・

- ①鼻のケアをする:アレルギーや鼻づまりなどある人は、耳鼻科に行って治療をうけましょう。
- ②姿勢を正す:猫背やうつむき姿勢は、口呼吸になりやすいです。背筋をピンと伸ばしましょう。



令和6年11月11日 熊本市立武蔵中学校保健室

先月実施された合唱コンクールでは、皆さんの素敵な歌声を聞きとても癒されました。歌っていいなあ、この歌詞いいなあと思いながら保健室から練習を聞いていました。今年も残り2か月、頑張りましょうね♪

いいトイレの日

11月は、いい〇〇の日がたくさんある月です。11月10日も「いいトイレの日」なんです。最近、なんだかトイレのスリッパがきれいになっていると思いませんか。実は、武蔵教室1組の〇〇さん、〇〇さん、〇〇さんが、作業学習の時間にスリッパを丁寧に洗っているのです。どうやったらきれいになるのか、そして時間に終わらせるためにどんなことが必要かと工夫をしながら、一生懸命がんばっています。

武蔵中のトイレは、古くて使いづらいところもあるかもしれませんが、トイレ掃除をしてくれる人、スリッパを洗ってくれる人がいることを忘れないでほしいです。まずは、トイレをきれいに使う、汚したら掃除をする、スリッパを並べるという感謝の思いを行動に移してみませんか。



皆さんは、清潔検査以外の日もきちんとハンカチ・ティッシュを持ってきているでしょうか。11月に入ると空気が乾燥しやすくなり、手も乾燥しやすくなりますよ。手洗いのあとはきちんと拭きましょうね。そして大事なもの、それは笑顔です。朝からにっこりスマイルもお忘れなく!!



先日、X(旧 Twitter)を見ていたところ、こんな投稿がありました。

季節の変わり目は体はもちろん、心のバランスも崩れやすい。
 キミは誰かからも嫌われてもなければ、陰口を叩かれることもない。遊びに誘われなかったのはたまたまで、軽はずみな発言をしていたって相手はそんなに気にしてもない。
 自分の機嫌をを自分で取ると自分も周りも幸せに生きれる。どうせ10年経てば他人だらけ、いざとなったら人との縁なんて簡単に切れるもの。
 だからこそ、大切にしたい縁を大切に。
 できるだけ機嫌よく、気分良く生きていこうぜ。
 秋の風は気持ちがいいぞ。



このツイートを投稿したのは、歌手の GACKT さん。人の目を気にしてしまいがちな中学生に届くといいな...と思って保健だよりに載せてみました。



ロイロノートによる相談ポストを始めます

みなさんの心の中に、もやもやするもの、相談したいことはありませんか。だけど、面と向かって話すのは緊張する、先生が忙しそうと思ってなかなか相談に踏み出せないこともあるかもしれません。心の中にあることを、誰かに伝えることはとても大事なことで、解決はしなくても心がすっきりしますよ。ささいなことでもいいので、ぜひ使ってみてくださいね。

ロイロノート→武蔵中相談ポストに大塚先生に送ってください。相談記入シートは、資料箱→学内共有→相談ポストに入っています。わからないことがあれば保健室までどうぞ。



その不調、**ウインター・ブルー**(冬季うつ)かも!?

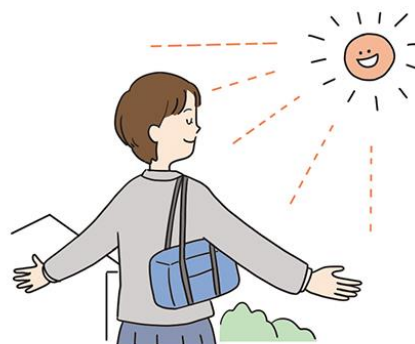
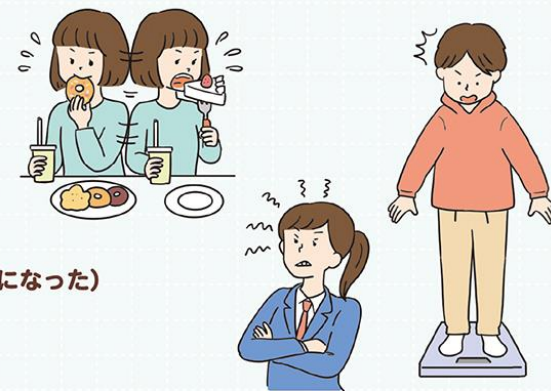
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。