

ほけんだより 11月

令和2年10月30日
兵庫県立播磨特別支援学校
保健室



11月8日は立冬です。冬本番に向けて朝晩の冷え込みが厳しくなり、風邪・インフルエンザの季節に入ってきます。今年は新型コロナウイルスの同時流行も懸念されています。毎日の生活習慣を整え、健康な体づくりで免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしましょう。

11月9日(月)
歯科検診があります。
対象：全校生

歯医者さんが言われる言葉を
理解して検診を受けよう！

【暗号を解説！】

歯には、番号がつけられています。左の図は口を開けた図です。前歯から奥歯に向かって1・2・3・4・5・6・7・8です。それぞれ、右上、右下、左上、左下、同じ番号です。

番号のあとに続く言葉が・・・

斜線	健康な歯
マル	治療している歯
C(シー)	むし歯
CO(シーオー)	むし歯になりそうな歯

★例えば、「右上1～4まで斜線、56O、7C・・・」
と言われれば、右上1～4の歯は健康な歯、56は治療している歯、7はむし歯ということです。

CとCOを言われた人は、「むし歯がある。やばいな」と危機感を持ってもらえたらと思います。

意識して言われることをききとって、自分の歯について考える機会にしてみてください。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり？
前日はぐっすり眠れましたか？
朝食はしっかり食べましたか？
汗ふきタオルや着がえは準備しましたか？
はきなれた靴をはいていますか？
いいんちがでていますか？
準備運動をしましたか？
自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!
無理はせず、自分のペースで走りましょう！
いつもちがう「苦け」も少しでも感じたら...
すぐに走るのをやめましょう！

寒いと筋肉の血行が悪くなって筋肉が硬くなり、急に運動する事で転びやすくなり、ケガの原因にもなってしまいます。ちょっとした油断で大事故にもつながります。体育、スポーツの先生の指示に従い、準備運動は念入りに行ってください。

11月5日(木)
マラソン大会前健康相談です
対象は、抽出者ですが、健康面で校医の先生にご相談したいことがあれば、お知らせください。



～WITH CORONA コロナとの共生～

『WITH CORONA コロナとの共生』最近よく耳にする言葉です。いままでと生活が大きく変わり、当たり前だった事が、当たり前でなくなり、不便な事もたくさん出てきています。ウイルスは目に見えません。誰にでも感染は起こり得ます。だからこそみんなの協力が必要です。自分や友だち、家族を思いやる気持ちを忘れずに一人一人ができる行動をとって、お互いを大切にしましょう。WITHコロナの生活で疲弊気味のときは、楽しい事を見つけて、気分転換も大切に。

日本赤十字社 新型コロナウイルス 検索

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～

日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」では、「病気」「不安」「差別」を「3つの感染症」として扱っています。ホームページでわかりやすく書いてあるので、みなさんもぜひ読んで、考えてみてください。