



秋がようやく訪れたと思ったら、急激に気温が下がり、あっという間に冬を感じる寒さとなってきましたね。心身ともに不調になりやすい時期です。日中と朝夕の気温差が激しい日もあります。調節できる上着を持ち歩いたり、急な雨に備えて雨具を持ち歩いたり等、自分で自分の体調を守る工夫をしましょう！

保健室利用のルールをおさらい！



<p>来室時は先生に伝えてから 友達ではなく、必ず先生に伝えましょう。(緊急時は除きます)</p> 	<p>けがの手当は当日だけ 翌日も手当が必要な場合は家で手当てしてきましょう。</p> 	<p>薬はありません 本人も知らないアレルギーがあると危険だからです。必要な場合は担任の先生に申し出てから持参しましょう。</p> 
<p>保健室での休養は1時間まで 1時間休んでもよくなる場合は早退し、自宅でしっかりと休みましょう。</p> 	<p>付添者は保健室の外まで 病気やけがで困っている人を保健室まで連れてきてくれてありがとう。</p> 	<p>退室したら連絡票を先生へ 「保健室連絡票」を担任(教科担任)の先生に必ず渡してください。</p> 

最近、保健室のルールを守らずに来室してしまう子が多くなっています！
もう一度ルールの確認を行い、正しく利用しよう！！



11月8日は「いい歯の日」
みなさん、毎日歯みがきをしっかり行うことができているですか。歯の健康と運動は深く関わっています！

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げる時、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

白ごころからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



換気をしないとどうなる？

- ❗ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- ❗ 菌なおいがこもって、心身が不調になる
- ❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- ❗ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



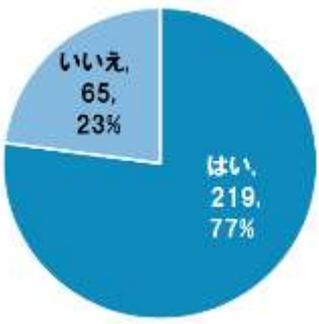
11月9日は「いい空気の日」
換気には様々な役割があります。これから気温が低下し、窓を開けるのを拒んでしまいがちですが、皆さんの健康を守るためには大変重要です！！積極的に換気しましょう！

1年生を対象に「睡眠時間確保キャンペーン」を行いました！ (10/6(月)～10/10(金))

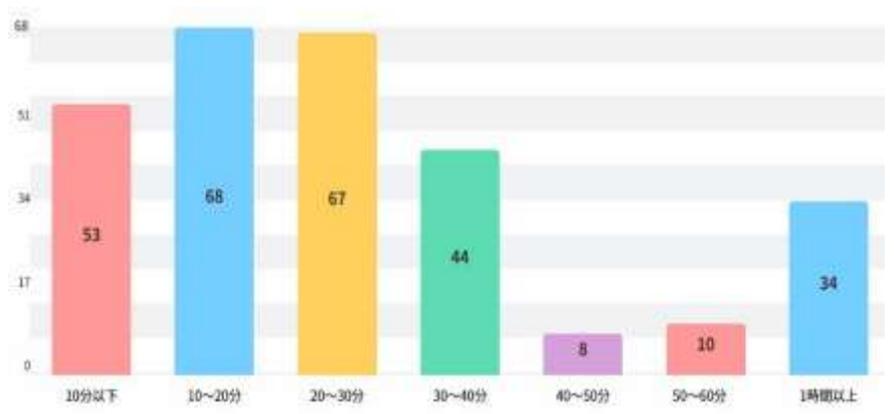
事後アンケートの結果の一部を紹介します！



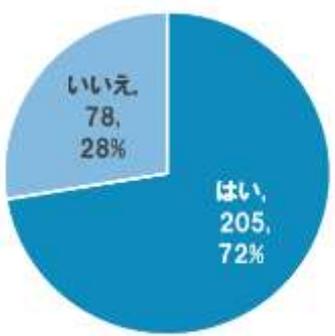
★就寝前の行動を改善して睡眠時間を増やすことができましたか



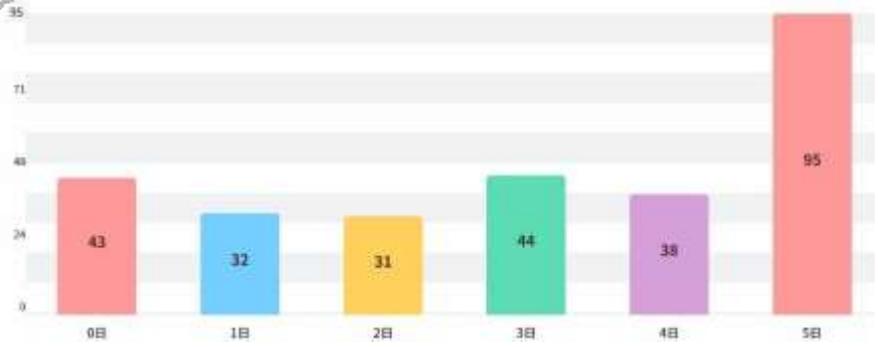
★この一週間で睡眠時間はどのくらい増えましたか



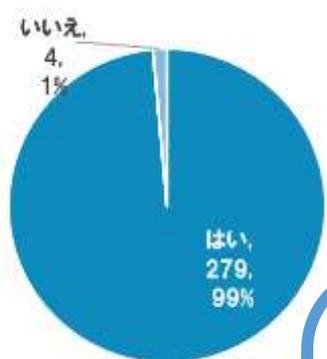
★学校で眠くなることはありますか



★この一週間で8時間以上眠ることができたのは何日間ですか



★睡眠時間をしっかりとることは健康に生活するために大切だと思いますか



1年生のみなさん、睡眠時間確保キャンペーンはいかがでしたか？
みなさんが記入した睡眠時間チェックシートを見てみると真剣に取り組んでくれたんだと感じてとても嬉しかったです。

睡眠は人生を健康で楽しく過ごしていくために、とても重要な役割をもっています。体調や心の調子が良くないと感じた時、自分の睡眠の様子を振り返ってみると、改善できることが見つかるかもしれません。そしてそれは不調の改善につながります。

これからも睡眠を大切にしていましょう！！