

ほけんだより 10月

最近、泣いたのはいつですか？ 感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があるといわれています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。芸術の秋にそんな楽しみ方もありかもしれませんね。

～歯科検診の結果～

9月7～9日に実施した歯科検診の結果をお知らせします。既に、「所見あり」の人には受診勧告を配布しています。できるだけ早く、受診し治療をしてください。



【むし歯のない人】

1年生…137名(99%)
2年生…144名(95%)
3年生…157名(98%)

【むし歯のある人】

1年生…1名(1%)
2年生…8名(5%)
3年生…4名(2%)

【COのある人】

1年生…0名(0%)
2年生…1名(1%)
3年生…0名(0%)

※COとは、視診ではむし歯と判定しにくい、初期病変の疑いのある歯のことを言います。適切な歯みがきや生活習慣により、もとの健康な状態に戻る可能性があります。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q.石けんをしっかりと泡立てるのはなぜ？

A. 泡立でると、手全体やしわに石けんがいきわたります。

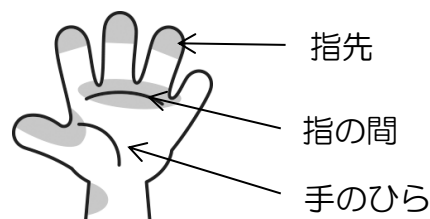
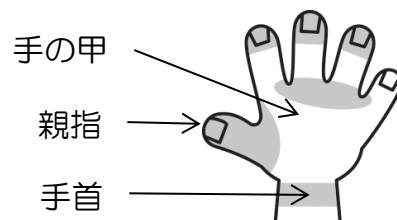
Q.1番洗い残しがあるのは何指？

A.それは親指。親指は握ってくるくる回して洗います。

Q.手洗いにかかる時間は？

A.しっかりと洗うと30秒かかります。

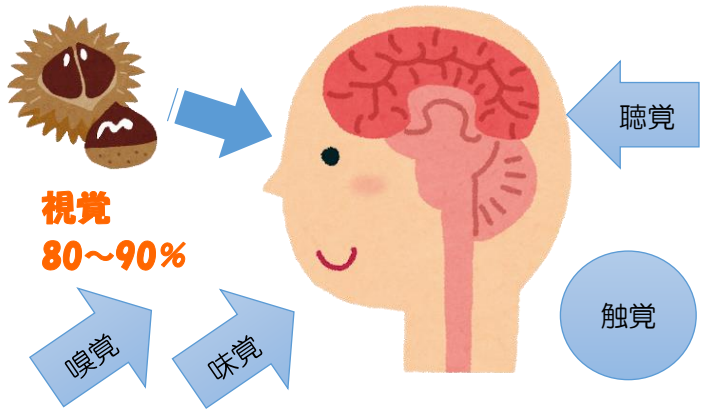
<手洗いのポイントは6つ>



いろいろな病気から体を守ってくれる一番簡単な方法、それは手洗いです！

目は脳の一部です

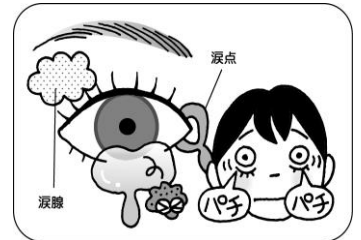
人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80~90%にもおよびます。



あくびをすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？大きく口を開けて、目をつぶりますよね。こんなときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。

涙を目に運ぶ役割をしているのは「まばたき」です。**私たちは1分間に約20~30回ほどまばたきをする**といわれています。涙の原料は血液で、目に酸素や栄養を与えます。また目に入ってきたゴミや雑菌も涙が洗い流します。涙とまばたきには、こんな大事な役割があったのですね。



..... ところで

授業中に大きなあくびが出てしまう人！昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くないですか？夜遅くまでスマホを使用していたりしていないですか？

保健室利用の頭痛・だるいを訴える人の原因で多いのは「睡眠不足」です。なぜ睡眠不足になってしまったのか尋ねると・・・「スマホゲーム・無料通話・SNS」で、スマホ利用が原因であることがわかりました。

夜の過ごし方を見直し、翌日元気に過ごせるように心がけよう！

スクールカウンセラーの日程

10月13日(火)、20日(火)
の11:45~16:45に来校されます。

希望する人は、保健室まで申し出て下さい。

生徒・先生・保護者の方
ご利用ください！



インフルエンザの予防接種について

今年は過去5年で最大量(最大約6300万人分)のワクチンを供給予定です。厚生労働省では、より必要とされている方に、確実に届くように協力を仰いでいます。

10月1日から接種が可能となりますが、**高校生のみなさんは、10月26日以降から接種が可能になります。**

感染予防・拡大を防ぐために、より多くの人に接種してほしいと思います。