



令和4年11月8日  
 苫布市立第四中学校  
 保健室

「小春日和」と聞くと春のここのように感じますが、実は11月頃の穏やかな天気を意味しているそうです。寒さの本番を迎える前の気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？ 近所のお散歩、ジョギング、好きなスポーツなど、外で体を動かしてみるのもいいですね。

## 感染症に 負けない体を作ろう

### 元気な体づくりのポイントとは？

いよいよ冬が近づいてきました。気温が下がり、乾燥しているこの季節は、風邪をひきやすいです。風邪をひかない

ためには、免疫力を高めることが大切です。感染症に負けない元気な体を作るために重要な4つのポイントを左に挙げました。

くしゃみや鼻水、悪寒、頭痛など、「いつもと体調が違うな」と感じた時は、風邪をひいているかもしれません。無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

手洗い・マスクなど、基本的な感染対策も引き続き行いましょう！

**ポイント①**

**えいよう 栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

**ポイント②**

**うんどう 運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

**ポイント③**

**きゅうよう 休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

**ポイント④**

**たくさんわらうこと**

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



### 歯を大切にしよう

食事に含まれている糖分は、おし歯菌の大好物です。食べ物のカスを口に残さないように、デンタルフロスなども使って、きちんと取り除くことが必要です。もしも「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの違和感があったら、それは口からのサイン。すぐに歯医者さんで診てもらいましょう！

### どうして歯を大切にしないの？

もしも歯がなかったら、どんな生活になるか考えたことはありますか？ 歯には、食事を楽しむだけではなく、発音を助けたり、体のバランスを保ったり、表情を作るなどのたくさんの役割があります。一度しか生えてこない大事な永久歯を、日頃から丁寧にケアをしましょう。

## こころが「もやもや」した時、どうする？

うまく言葉にできない「もやもや」を抱えていませんか？ もしも今、「もやもや」していて困っていたら、ぜひ自分に合う「心を元気に保つ方法」を考えてみましょう。

**こえ だ  
声に出す**

うた たり 叫んだり 声を出  
こころ 中も スッキリす  
るよ。  
から 笑って 楽しい  
気分 になること  
も 大切だね。



**はなし  
話をする  
・相談する**

おも 思っていることを 話すだけ  
で、こころ が 軽くなるよ。  
自分 だけでは 思い 浮かばない方  
法を 教えて  
くれるかも。



**じぶん  
自分の  
好きなことをする**

好きな ことに 打ち込むと、  
こころ が 落ち着くよ。  
「私はこれ！」  
というものは あり  
ますか？



**せいかつ みなお  
生活を見直す**

からだ 元気でいることが、こころ  
の 元気に つながるよ。  
特に、食べる  
ことは 体にも  
栄養を 与え  
てくれるよ。



**かんが かんが みなお  
考え方を 見直す**

ひと によって 考え方の クセが  
あるよ。  
クセを知って 考  
え方を 変えてみる  
と、新しい 発見が  
あるかも。



**きゆうけい  
休憩する**

がんばろうとする パワーを  
回復 してくれたり、体の 疲れ  
がとれたりするよ。  
たまには 立ち  
止まる ことも 必  
要だね。



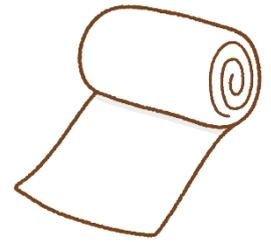
**からだ うご  
体を動かす**

汗を かくと さわやかな 気持  
ちになるよ。  
スポーツを しているときは、  
ほかの ことを 考  
えずに 過ごせる  
ね。



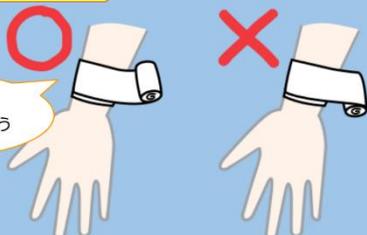

## 後期保健委員会「包帯の巻き方をマスターしよう」

今回のレスキュー隊は、包帯の巻き方の練習をしました。ケガをして巻いてもらったことのある人はたくさんいましたが、誰かに巻いた経験のある人は少数でした。最初に、包帯の持ち方を学びました。正しい包帯の持ち方で巻くと、コロコロと皮膚の上を転がしながら巻くことができます。実際に、間違った持ち方と比べながら試してみると「わあ、本当だ！」という声が聞こえました。



**【基本】包帯の持ち方**

皮膚の上を  
転がすように巻こう



巻き始めのポイントや、固定するときの注意点を確認してから、ペアになって腕の固定の練習をしました。スムーズに巻くことができたペアは、あっという間に巻き終わってしまいました。次に、足首の固定を練習しました。足首はクロスして巻くため、なかなか力加減が難しかったようです。あちこちで「あれ～？」と困った声が聞こえました。それでも最後は「包帯、楽しい！」とみんな口を揃えて嬉しそうにしていました。次回は、三角巾で固定の練習をします。

