

ずいぶん風が冷たくなってきました。
学校のまわりの木々も色づきはじめ

秋から冬へと季節が変わりつつあります。

これからは、寒さで体調をくずす人も出てきますので
気をつけてくださいね。

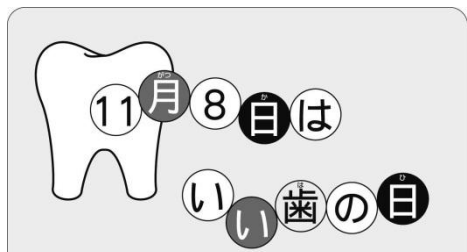


通学高等部のみなさんは、持久走大会に向けてのトレーニングがはじまっています。

持久走で注意してほしいこと！

- ① 体力を消耗するので、しっかり食べる・寝ること！（朝ごはん抜き・夜更かしはダメ）
- ② 寒さで筋肉が固くなっているので、十分に身体を伸ばしてから走ること！
終わった後もしっかりストレッチをしないと、後から身体が痛くなります（筋肉痛）。
- ③ 汗をかいたらタオルで拭いて、身体が冷えて風邪をひかないように注意する！
- ④ 体調が悪い時は、走る前に必ず先生に伝えること！

病弱部のみなさんも体育や自立の運動前には同様に注意してくださいね。



本校に歯を磨かない人がいる??

先日 通高1・2年生の昼食後に歯垢の染め出しをさせていただきました。「きれいに磨けてないなあ」が全体を通しての感想です。昼食後に磨いてないだけでなく、朝も晩も磨いてない人もいます。病弱部にも磨いていない人が何人かいました。80歳になっても 何でもおいしく食べられる歯であるために今の歯みがきがとっても大切です。

また時々歯みがきチェックに行きますので、しっかり磨いてくださいね。

オール8020をめざそう

「8020」というのは、「80歳で自分の歯を20本」という健康目標です。自分の歯がたくさん残っているほど、年をとっても元気に暮らせることが分かっています。

でも、実際に「8020」の人は4人に1人。自分の歯の数の平均は9.8本で、目標の半分以下です。*

「8020」には、若い時からの積み重ねが必要です。みなさんが80歳になるころには、「8020」があたりまえになっているように、毎日、ていねいに歯みがきをしましょうね。

※厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

今月の保健行事

- 13(火) 有賀 Dr の健康相談
- 14(水) 持久走前検診（通高全員）
- 15(木) 整形相談（重心・希望者）





先手必勝！ かせ対策



くしゃみ 鼻水 鼻づまり

その時、からだは…①

かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。

せき のどの痛み

その時、からだは…②

ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。

寒気がする 熱っぽい

その時、からだは…③

ウイルスへの反撃を開始。

からだがだるい 関節が痛い

その時、からだは…④

ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…

③④の症状が急に現れたときは **インフルエンザの疑いがあります**

体温を測りましょう

休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。

こんな変化があったら、病院へ

- ・ 症状が重くなってきた。
- ・ 2～3日休んでもよくなるしない。
- ・ せきが長引いている。
- ・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。

■ 37℃以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

熱が高くなってきたら

受診が必要です

■ 37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

【インフルエンザと診断されたら】

- ・ 医師の許可が出るまで登校できません。
- ・ 必ず学校に連絡してください。

ホットな青春

もうカーディガンがいらね

うっっ寒くなってきたねえ

さすがあ〜!!

あっなんか落としたよ!!

だまってあげよ

……使いますカイロ……

ちゃんと体温はか測れてる?

人の体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。かせをひいたり、病気にかかると体温は高くなります。人の体温の限界は42℃くらい。それ以上高くなると生きていくことができなくなります。

体温

● **じょうずな測り方**

- ①わきの下の汗をふき取り、
- ②体温計の先がわきの中心にくるように、
- ③下から押し上げるようにはさむ。
- ④腕を軽く押さえる。

▼ **正確に測れません** ▼

下向きにはさむ。 横からはさむ。

インフルエンザの季節です!

通高2年生は1月にスキー研修があります。インフルエンザにかからないよう体力をつけ、予防接種もできるだけ受けておきましょう。