

SMILE



弥栄中学校
保健だより

令和4年11月1日(火)

コロナもインフルもどちらも予防を！

いよいよ11月。朝晩の冷え込みが強まってきましたね。
まだまだ寒暖差が大きく、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。この冬は、コロナもインフルエンザもしっかり予防を心がけていきましょう！



性の学習を行います

11月～12月、各学年で性の学習を行います。どの学年も、昨年からさらにステップアップし、大人に近づく自分たちの心や体の変化を確認するとともに、生命の大切さ、自分を大切に思う気持ち、相手への思いやりなど、将来生きていく上でとても大切な学習をしています。

〈各学年の学習内容〉

学 年	学 習 内 容
1 年 生	生命誕生・生命の大切さ 思春期シミュレーション
2 年 生	思春期の心身の特徴 交際シミュレーション
3 年 生	性感染症・生命の大切さ 人生シミュレーション

1 年生は**12月19日(月)5～6校時**、助産師さんによる「いのちの学習」を行います。

3 年生は、性の学習のまとめとして、
12月5日(月)5～6校時 助産師さんによる講話学習を行います。

11月8日は、「いい歯の日」

“いい歯”のために…みがき残しに注意

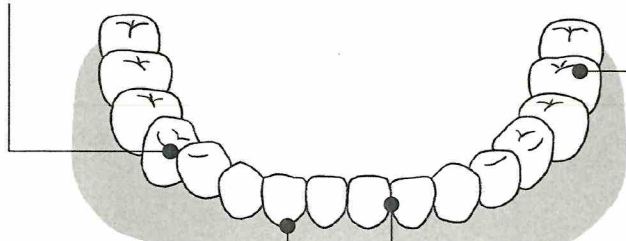
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間



かん だん さ ひ ろ う

寒暖差疲労って？

頭痛 めまい だるさ 気持ち悪い 食欲不振 …など

私たちの体は体温を一定に保つため自律神経が働いて体温を調節していますが、寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」が起きやすくなります。

寒暖差疲労は、体の冷えやだるさ、肩こりなどの不調につながり、前日との気温差や一日の最高気温と最低気温の差が7℃以上ある時に起こりやすくなります。

自律神経とは…心拍や血圧、体温など体の機能を（意志とは関係なく）24 時間体制でコントロールする神経のこと。残念ながら、気合いでなんとかできるものではないのです！



※気圧や気温、湿度の変化によって体調不良を起こす「天気痛」を抱えている人は、寒暖差疲労にもなりやすいようです。（天気痛も主に自律神経の乱れが原因で起こります。自律神経は変化を感じやすいので、天気痛と寒暖差疲労の両方を発症しやすいと考えられます。

〇寒暖差疲労を起こさないために…

生活リズムを整え体力をつけること
（そのためには、バランスよい食事、質の良い睡眠、適度な運動を心がけよう）



〇症状を改善するには、具体的に何をしたらいい？

「首」を温める「首温活」が効果的

冷えによって首がこわばっていると、内部にある自律神経が圧迫され、スムーズな動きができません。とくに首や首回りの血流を改善すると、体がほぐされ、自律神経は正常な働きを取り戻しやすくなります。

首、手首、足首・・・は血流が集中しています。ここを温めることで、

体全体の血流を良くする助けになります。

お風呂で首までつかって
首回りも温めよう
タオルを使ったセルフケアなどもあります。



足首が出ない長さのソックスやタイツ、手首が出ない手袋など工夫しよう

