

ひまわり

令和4年11月2日

合唱コンクールと文化祭が終わりました。感染対策を行いながらでしたが、保護者の方に3年ぶりに合唱コンクールをみていただけました。生徒のみんなのうれしそうな笑顔を見ていると、みんなのがんばりを見てもらえて本当によかったと思います。朝晩と昼間の気温差も大きく、体調を崩す人も多くなっています。インフルエンザの流行やコロナの再流行も気になるところです。これまでおこなってきた予防行動は気を抜かず、しっかり行っていきましょう。

11月の保健目標

心の健康に目を向けよう

11月の保健行事

24日(木) 学校保健委員会
講師：水野 スウ さん
(エッセイスト)

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか？怒りは人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうのはたいへんです。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてください。

① 心の中で、6秒間かぞえる

・・・突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまる、といわれているよ

② 深呼吸する

・・・深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるよ

③ その場から離れる

・・・怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなる



1年生に「目の健康」のミニ健康指導をしました！

* 「目のけが」について

みなさんの目の周りには、骨があって、眼球を守っています。バスケットやハンドのボールが当たっても目の周りの骨に当たりますが、卓球の球など小さいものは、周りの骨より小さく、直接眼球が押されるので、目の奥への衝撃が大きくなります。小さいものが当たっても、眼底出血や網膜剥離を起こすのはそのためです。飛んできた小石や消しゴムが当たっても、失明など大きなけがにつながります。気をつけましょう



11月の健康の日！ いくつ知っていますか？

11月8日は「いい歯の日」・・・むし歯の治療がまだの人は早くなおそう！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、空回して経けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

11月9日は119番の日

119番通報には次のような手順があります。いざというときにあわてないように、しっかり覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
 - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
 - ③通報した理由（火災／病人・けが人の状況など）を伝える
 - ④自分の名前と使っている電話の番号を伝える
 - ⑤その他、相手（消防本部など）の質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。



韓国のソウルで、大きな事故がありましたね。何かあった時、誰かの命を救えるかもしれません。いざという時にあわてないように、覚えておきましょう！

(いい) (くうき)

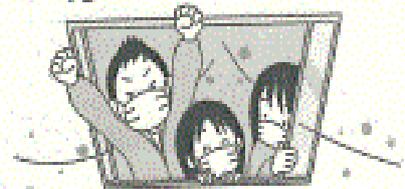
11月9日は「換気の日」

教室の後ろの棚の上にある二酸化炭素測定器を見たことがありますか？

みなさんは呼吸をして、酸素を吸って、二酸化炭素を出していますね。二酸化炭素の濃度が高くなると、酸素不足になって、頭痛や吐き気などの症状がでてきます。

教室では、1000ppm以上にならないように、しっかり換気して、きれいな空気を吸いましょう。

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！