

ほけんだより 11

鹿児島工業高等学校保健室

大運動会が終わりました。皆さんどうでしたか？皆さんがとても一生懸命で、走っている姿も、放送部のアナウンスもいろんな係の仕事で盛り上げていた皆さんがいたからこそ、「鹿児島工業高校の大運動会！！」なのだと感じました。大運動会が苦手な人も、練習に中々参加できなかった人も仲間を応援することができたその優しい気持ちがあれば◎です！皆さんお疲れ様でした(*^_^*)



歯科検診の後治療の必要な人は、受診を済ませていますか？むし歯がないから大丈夫！ではなく、定期的に歯科受診をすることも予防、早期治療につながります。

歯を大切にしよう

スポーツ選手の歯はきれいな？

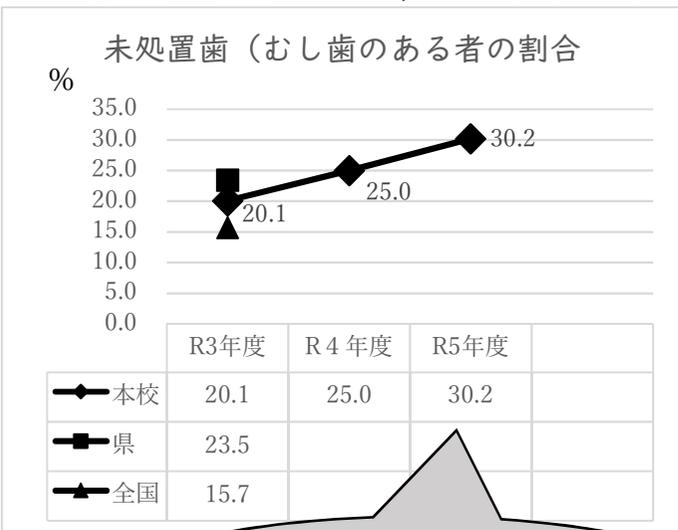
プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

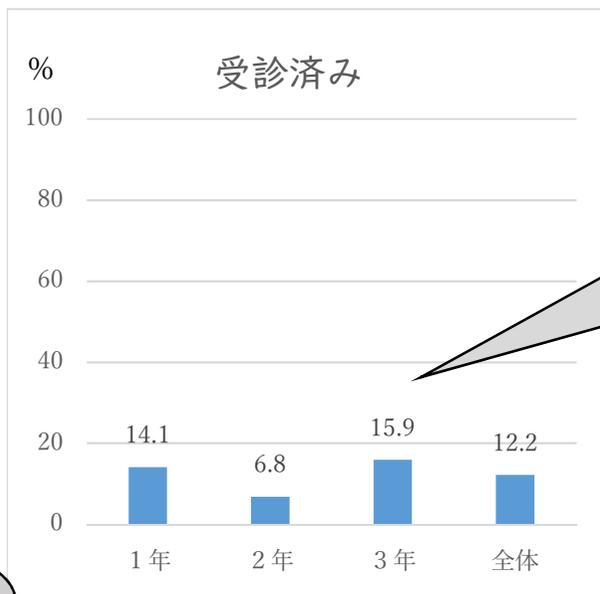
歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

歯をしっかりと食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



R3年度と比較すると今年度は10%も増加しています(T_T)



どの学年も 20%以下 (>_<)スポーツをしている人は、特に噛む力が大切！いまずぐ歯科治療を始めよう！





10月26日(木) 出水では警報, 鹿児島市では注意報が発令されています。本校での流行はみられませんが, 発熱等風邪症状での欠席が増えてきています。基本的な対策を続けていきましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



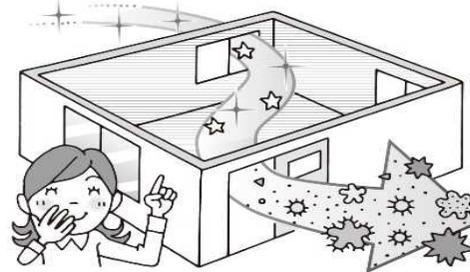
体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



集団で過ごす時の基本 = 換気 !!

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。
意識してストレス発散や
リラックスを心がけるように
してください。



自分で解決できない時は、 誰かに相談してみよう。

- ★ **カウンセラー来校日**
- 11月 7日(火)・・・14:00～16:00
- 11月 28日(火)・・・14:00～16:00
- 12月 19日(火)・・・14:00～16:00

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

