

ほけんだより9月^{がつ}

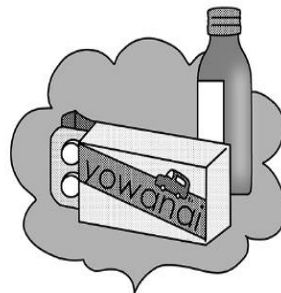
2018. 9 遠野高校 保健室

皆さんは「自然治癒力(しぜんちゆりょく)」という言葉を知っていますか？「人間が生まれながらにもっている、ケガや病気を治す力・機能」のことです。「少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治る」のはこの力によるもの。どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方がちがってくるのです。

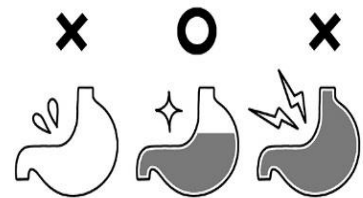
では、自然治癒力を高めたいと思ったら？「十分な栄養&休養」「適度な運動で血行をよくする」「体をきたえる」ことが必要…つまり普段からの「規則正しい食事&すいみん&運動」が大切。しいては病気やケガの予防や早期回復にもつながりますよ！

★2年生の皆さん、修学旅行、気をつけて行ってらっしゃい★

乗り物酔い、バイバイ



酔い止め薬を
飲む。



腹ハ分目。

空腹も満腹も良くないよ。

★スポーツの秋、体育&部活動で自分も相手もケガから守るために！★

つま^めが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



おれる！



はがれる！



よごれがたまる！



ひと^{ひと}人をひっかく！



★最近、体調不良&カゼでの来室が増えていて心配です★

その症状、**夏バテ**かも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

★治療&歯みがき！カッコいい人&美人な人たちの当たり前★

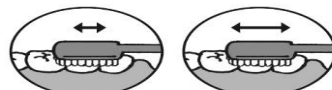


あなたの歯みがき再チェック！ おさらいミニクイズ



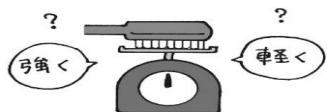
Q1 歯ブラシの
動かし方は？

A：小さく動かし
B：大きく動かす



Q2 みがくときの
力の加減は？

A：できる限り強く
B：力を入れずに軽く



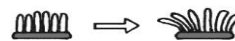
Q3 歯ブラシ(ヘッド)の
サイズは？

A：大きめのものを選ぶとよい
B：小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシは
いつ取り替える？

A：毛先が開いてきたとき
B：半年くらいたったとき



答え：Q1…A、Q2…B、Q3…B、Q4…A

★風疹、流行中…予防接種歴・罹患の確認&予防に努めましょう★

東京近郊で7月末から流行中です。詳しい内容は保健室前に掲示していますので、よく読んで予防に努めましょう。また、分からない内容や不安なことがあった時は、いつでも養護教諭に聞いてくださいね！

【参考文献】健康教室 2018

