

かがやき

平成30年 11月発行



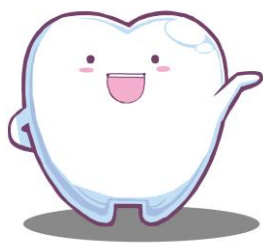
自分で朝の健康観察を！

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行時期になりました。相模丘中ではまだインフルエンザの報告はありませんが、かぜの症状での来室者が増



えています。例年より遅いようですが、寒さも厳しくなる時期です。よりいっそう健康への気配りをお願いします。特に3年生は自分の進路を決めるための大事な時期にさしかかっています。予防接種等早めの処置で万全な体調に心がけてください。

それから、みなさん自身で朝の健康観察をしましょう。おうちの方も皆さんの体調に十分注意を払ってくださっていると思いますが、朝家を出る前に、自分で体調をひとつおとりチェックしてください。その結果、様子が「いつもと違う」と感じたらおうちの方と相談をして正しい判断をお願いします。



いい歯で健康

いい歯で噛むといいことこんなにあるよ！

11月8日は「いい歯の日」でした。4月の健康診断ではむし歯のり患者数より歯肉炎のり患者の方が多かったです。

むし歯ではないからと安心はできません。歯肉が弱ってくるとかみしめることができません。しっかり歯磨きをして歯も歯肉も健康に保ちましょう。



味がよくわかる



表情がゆたかになる



脳を刺激する



消化を助ける



食べ過ぎを防ぐ



こころとからだのセルフチェック

やる気・元気はありますか？



夜はぐっすりと眠れていますか？



からだで調子の悪いところ（見えにくい、聞こえにくい、痛いなど）はありませんか？



不安に思っていること、悩みはありませんか？



食欲はありますか？



熱っぽくないですか？ 顔色はどうですか？



そうだなあいて 相談相手は 1人じゃないよ

