

保健だより



平成23年11月4日
四谷中学校 保健室

合唱コンクールが終わりました・・・

合唱コンクールお疲れさまでした。各クラス、各学年とも一丸となって取り組んでいましたね。素晴らしい合唱でした。16日からは定期考査Cが始まります。気持ちを切り替えて、こちらもいい結果が出せるように頑張らしましょう！



先手必勝！かぜ 対策！！

せき
のどの痛み
くしゃみ
鼻水
鼻づまり

休養が
必要です

- うがい、手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、あたたかくして寝る。
- 食事は食欲に合わせてとる。

寒気がする
熱っぽい
からだがだるい
関節が痛い

熱を
はかって
みましょう

- 早めに休み、症状の変化に注意しましょう。
- 37.5℃以上の熱があったら病院へ行き、症状を伝えましょう。

は、○○ナ人、ダイスキ♪ シーズン前から かぜの予防



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがかぜ。本格的なシーズンを前に今からかぜに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にかぜ予防に取り組もう！

汗の始末を！



汗で冷えた人、ダイスキ♪

十分な睡眠！



睡眠不足の人、ダイスキ♪

手洗い・うがい！



シナイ人、ダイスキ♪

ストレスをためない！



タメテル人、ダイスキ♪

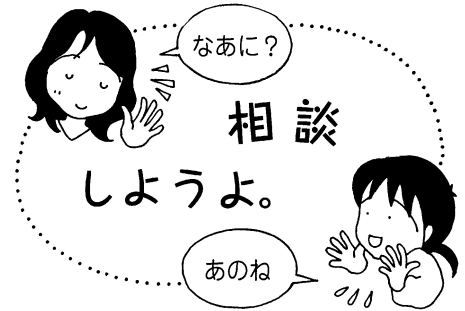


11月はふれあい月間です



●悩み、心の疲れ…相談してみましょう。

現代はストレスの多い社会だといわれ、多くの人が何らかの悩みを抱えて生きています。思春期を迎えたみなさんも、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと…様々な悩みを抱えていることでしょう。保健室では、そうした悩みを聞くお手伝いをしています。また、ふれあいルームに居るふれあいサポーターやスクールカウンセラーにも相談できます。「誰かに話す」ということだけでも、気持ちの変化があるかもしれません。一人で抱え込まないで、ぜひ利用してください。



自分でチェックしてみよう!

- 痛む歯や、ぐあいの悪い歯はありませんか?
- 歯みがきで出血するところはありませんか?
- 歯みがきの後、口の中をチェックしていますか?



口の中の状態は、手入れ次第で変化します。春の歯科検診で異常がなかった人も油断は禁物。歯みがきの後に、歯と歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。

11月8日いい歯の日

一年生の保護者の方へ

麻しん風しん予防接種について

先日は「麻しん風しん予防接種」の調査にご協力いただき、ありがとうございました。

今後接種される予定の方は、インフルエンザ等の感染症が流行する冬季よりも前に、接種することをおすすめします。(体調の良い時でないと、接種できない場合があります。)

なお、現在中学1年生のお子様が平成24年3月31日を過ぎて接種する場合は、任意接種となり、有料となる場合がございます。ご注意ください。



<予防接種に関する問い合わせ先>

新宿区 健康部 保健予防課 5273-3859