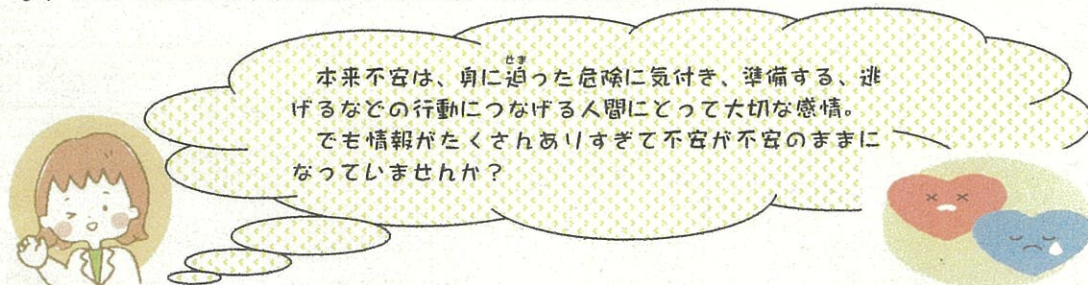




体育大会が終わり、気付けば11月。大きな行事が1つ終わり、ホッとしている人や、そろそろ疲れがたまってきたなと感じている人もいるのではないのでしょうか。

寒さを感じる日が増え、体調を崩しやすい季節です。

今年の冬はインフルエンザ等の感染症に加え、新型コロナウイルスの心配も重なり、いつも以上に不安に思っている人も多いと思います。



自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

■正しく恐れる

今新型コロナウイルスを知らないことが不安に繋がっています。正しい知識を持って感染予防をしよう。

■不安を口にする

1人で怖いなど思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人、大人に今抱えている不安を口に出して言ってみよう。



そして、手洗い、マスク着用、ソーシャルディスタンスなど私たちが今できることを続けることがインフルエンザ等の予防にも繋がります。例年と違うことも多いですが、今の日常を大切に過ごしてほしいと思います。



体温はみんなの体の状態がわかる健康のバロメーター！



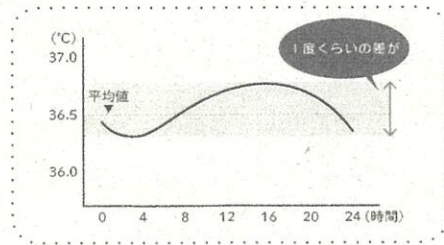
毎朝体温測っていますか??



測定の習慣は定着していますか？毎朝登校前は体温を測って、健康チェックを忘れないように！今一度自分はできているか振り返ってみてください。

体温には1日の中で
変化のリズムがあるって知ってた？

眠っている間は低く、起きて活動するにしたがって上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



寒くても水分補給って大事？

水分補給は夏の話！と思っているあなた！そんなことはありません！秋や冬でも水分不足は起こります。

なぜなら...



水筒を持ってくるね

理由
その1

私たちの皮膚からは、気付かないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由
その2

夏よりものが乾燥していると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でどのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



★水分補給を意識

水筒を持っていないという声をちらほら聞きますが、水分不足は体の不調につながります。こまめな水分補給を心がけましょう(・O・) /

★冬の水分の取り方

- 寝る前、起床後にしっかり補給
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- お家で白湯など温かいものを選ぶのも良いです



歯は鉄より硬いって本当？

本当！歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬い！でも、硬くて丈夫な歯にも弱点が……それが酸！！口の中にいる細菌が糖をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうのです！やっぱり歯磨きは大切ですね！



歯科検診後、受診結果の提出にご協力いただきありがとうございます。これから受診される方は引き続きよろしくお願いします。



❤️ ホッとできる時間がありますか？ ❤️

なんとなくしんどいな～、気分がはれないな～・・・、そんな時、ありますよね。身体と心の疲れはいつのまにかたまってしまふもの。自分自身がゆったりと気持ちよく過ごせるような、リラックスできる時間を持っていますか？

- ・休養、睡眠をしっかりとする
- ・音楽を聴く
- ・体を動かす
- ・ゆっくりと湯船につかる
- ・誰かと話す

等、体と心を休めるための方法は人それぞれ。

自分に合ったリラックスの方法を知っておくことはとても大切。みんなにとって安心できる時間や場があると良いと思います。



ホッとできる時間、大事だね
そんな時間でバッテリー充電できると良いな

