ほけんだより

一宮市立南部中学校
令和８年 11 月



見逃さないで！心と体のSOS

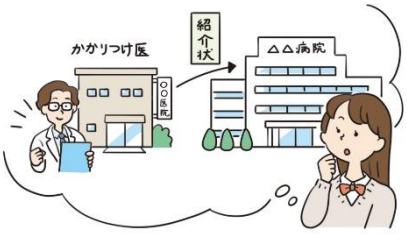
長い雨が明けたと思ったら一気に季節が進み、肌寒さを感じる日も増えてきました。季節の変わり目の気温の変化や不安定な天気は、自律神経の乱れにつながります。南部中学校の保健室でも頭痛や腹痛などの体調不良を訴える生徒が増加しています。同時に、インフルエンザ等の感染症の予防にも注意が必要な時季です。心と体のＳＯＳを見逃さないで、早めにケアできると良いですね。

★その症状、体のSOSかも

頭痛や腹痛などの体の症状は、冷えや疲労、生活リズムの乱れなど、さまざまな原因が重なっていることがほとんどです。痛みは体のＳＯＳです。そのままにせず、適切に対処することが大切です。

「かかりつけ医」はいますか？

「かかりつけ医」とは、自分や家族の健康状態や、今までにかかった病気についてよく知っている、あなたにとって身近なお医者さんのことです。普段の健康状態や過去の病歴を把握してくれているため、適切な診断・治療が受けられます。また、詳しい検査が必要な場合は、症状に応じた専門の医療機関を紹介してもらうこともできます。いつもと違う痛みや体調不良が続く場合は、そのままにせず、まずは「かかりつけ医」へ相談してみましょう。



★心のSOSに気づいたら…

11 月は行事の疲れや期末テスト、進路の悩みなどが重なり、精神的にもプレッシャーを感じやすい時期です。心の疲れは、頭痛や腹痛といった「身体の症状」として表れることも少なくありません。

知っていますか？「攻めの休養」



「休む」というと睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。例えば、友達や家族との会話を楽しむ、好きなものを食べる、歌を歌う、好きなアイドルなど「推し」のことを考える…など。自分が「楽しい」と感じることが休むことにつながります。「疲れたな～」と感じている人は、ぜひ試してください。

「脳貧血」にご注意を



いよいよ、11 月５日（木）は合唱コンクールです。合唱中は歌いながらの立ち姿勢が続くことや緊張が原因で脳まで届く血液量が減り、時には「脳貧血」状態になってしまうことがあります。「くらくらする」「目の前が真っ暗」「気持ちが悪い」など、体に異変を感じたときは、急に倒れてけがをしないように、すぐにしゃがむなどの対処をしてください。これは、誰にでも起こり得ることです。脳に血液がめぐるように、足を高くして横になると、症状は改善します。異変を感じたら、無理をせず休むようにしてください。

11月の保健目標　歯の健康についてよい習慣を身につけよう

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、よく噛んで食べたり丁寧に歯を磨いたり、「歯の健康」を考えて生活できていますか？ 日頃から常に意識して生活することは難しいと思います。「いい歯の日」をきっかけに、自分の生活を振り返り、「歯の健康」について考えてみてください。



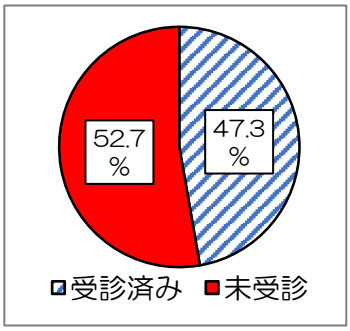
保健委員が放送します！

11月9日（月）～13日（金）の給食の時間に保健委員が「歯と口の健康」について放送します。「**歯みがきの歴史**」や「**西洋の肖像画に隠された歯の秘密**」、「**抜けた歯にまつわる世界各国の言い伝え**」など、クイズも交えながら放送します。ぜひ聞いてください。

歯の治療は終わりましたか？

1学期の歯科検診の結果、歯科医院での詳しい検査や治療が必要な人には、お知らせの用紙を渡しました。2学期に入り、歯科受診をしたという報告が増えています。

10月26日現在の受診率は47.3%です。まだ受診していない人は早めに歯科医院を受診し、受診報告書を学校へ提出してください。特にむし歯は、そのままにしておいても治りません。できるだけ早い受診と検査、治療をお勧めします。



令和8年度 南部中学校歯科受診率

※10月26日現在

保護者の方へ　～感染症に伴う出席停止について～

感染症の流行が心配な時季です。学校では、換気や手洗い等の感染症対策に努めてまいります。ご理解とご協力をお願いします。

今後、医療機関を受診して新型コロナウイルスやインフルエンザ等の出席停止となる感染症の診断を受けた場合は、医師の指示のもとで必要な期間療養してください。出席停止の期間がわかりましたら、tetoru またはお電話でご連絡をお願いします。登校再開時の「治癒報告書」は提出不要です。