11月の保健だより

令和4年度
松山商業高校
保健委員会
2年6組 小澤遥香
長尾貫次

〈11月の保健目標〉

「健康な心」「風邪の予防」

寒くなってきました。この冬はインフルエンザが流行するかもしれないと言われており、新型コロナウイルス感染症と同時流行する恐れもあります。予防はどちらとも手洗いやマスクの着用などです。一人ひとりが予防を心がけることで、自分や周りのんたちを助けることになります。また、インフルエンザワクチン接種も始まっていますので、特に受験や部活の大会など、大切な予定のあるんは、接種を考えてみてください。

〈インフルエンザワクチン Q&A〉

Q. 予防接種をすれば絶対発症しない？

A. 感染の可能性がゼロになるわけではありませんが、重症化を防ぎます。

Q. 接種は流行し始めてからで良い？

A. ワクチンを接種し、効果が出始めるまでには2週間位かかります。12月～3月頃に流行するので12月初旬までの接種がおすすめです。

バランスのよい食事や生活リズムを整えて、**健康な体づくり**をしていきましょう。免疫力をUP!

11月8日はいい歯の日！

顎関節症について紹介します

〈三大症状〉

- 顎が痛い
- 口がうまく開かない
- 顎から音がする

〈原因〉

1. 外傷
2. かみ締め癖や歯ぎしり
3. ストレスによる筋肉の緊張
4. 歯並びやむし歯

顎の緊張をほぐすマッサージをやってみよう

1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。

2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。

3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。

1～3を朝晩2セットほど行います。
強い痛みがあれば、無理をせず、受診を!!

心配症の人へ

心配事が多くて困っているあなた。アメリカのロバート博士の研究で**「心配事の85%は実際には起こらない」**とわかったそうです。
さらに、心配すればするほど不安な気持ちが強くなり心に悪い影響が出ると言われています。

それでもいろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1～10)を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「○時になったら声をかけて」と頼んでおく

少年新聞社 保健ニュース 第766号「健」2022年5月号 日本学校保健研修社発行より引用。
発行元の許可なく文章やイラストの複製をお断りします。