

Life~命・生活・人生~

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.15
令和元年12月4日(水) 文責:西野

今月の保健目標
寒さに負けない
体をつくろう!

寒さも厳しくなり、気温が10℃以下になる日もあります。かぜ気味な人も増えてきました。今年学校に来るのもあと、14日です。2020年には、1,2年生の皆さんは先輩となり、3年生の皆さんは中学校を卒業します。新しい年をすがすがしい気持ちで迎えるためにも、2019年の締めくくりとしてふさわしい生活・健康管理をしていきましょう。

防寒のポイント& マスクのつけ方



下着を着る

マスクは
鼻と顎を
しっかりお
おう

3つの首を温める(首・手首・足首)

歯っぴーコラム

～災害時の歯みがきは…?～

地震や台風等の災害時にこの方法を知っておくと役立つかも知れません! **歯ブラシがない時は?**…清潔なガーゼやハンカチを水にぬらし、指先に巻いて、口内をふきとる。歯の裏側や頬の内側をふきとるとスッキリします! **水も歯磨き粉もない時は?**…歯ブラシで優しくみがく。歯ブラシが汚れてきたらティッシュ等で汚れをふきとりましょう。 **水が用意できるときは?**…ペットボトルキャップ1,2杯で十分すすげます。災害時には大事な水です。少量で口をすすごう。避難時に持って行く荷物に歯みがきセットも入れておくと安心ですね!

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザ
ウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう? 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

●飛沫を吸い込む量を抑えます
●ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
●のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



市の歯科衛生士さん、保健師さんから、歯みがきの仕方やポイント、生活習慣のことについて学びました。今後の生活に活かしていきましょう！

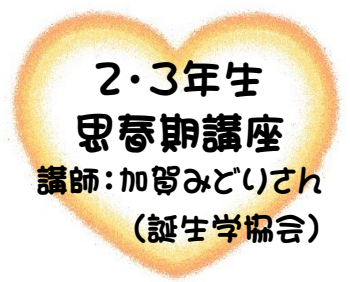


歯科教室のまとめ
 *規則正しい生活習慣と食生活！
 *自分の口の中を観察しましょう
 *1年に1回の定期検診に行こう

手鏡を見ながらしっかり磨けていますね(^-^)フロスの使い方も教えてもらいました！



普段考えることのない「いのち」について、じっくりと話を聞き、思春期のみなさんだからこそ感じることもあったと思います。いのちの始まりは 0.1mm！お米の粒くらいの時に、おうちの人は妊娠したことに気がついたんだよ！手は最初、おしゃもじみたいになっていて、指はなかったの！指ができればめたとときの細さはそうめん 1本くらい！などなど…大人でも聞いていて「へえ～！」となることばかりでした。



命の力をみんな持っている。
 命をつなげる力も持っている。
 心・体・相手・未来を
 大切にできる力を持つこと。
 自分も相手も
 幸せになれるかどうかを考えること。



～皆さんの感想～

命は強いんだなあと思いました。1つしかない命なので、自分を傷つけるのではなく、誰かを助けるために使いたいです。
 (2年生男子)

自分のことを愛し、信じることができるようになってみたいです。
 (3年生女子)

赤ちゃんは抱いてもらわないと死んでしまうことにびっくりしました。私も母になれるということが自覚できていなかったのが自分を大切にしていきたいです。
 (3年生女子)

お母さんが頑張って産んでくれた自分を簡単になくさないように生きたいです。これまでお母さんたちがたないでくれたバトンを落とさないように自分もつなげられるようにしたいです。
 (2年生男子)

私たちが生きている意味を考えることが出来ました。赤ちゃんが産まれる時の映像を見て、少し泣きそうになりました。自分がお母さんになったときのことを考えられてすごく良い時間でした。
 (2年生女子)

生んでくれた母と父に感謝したい。高校生に近づき、体と心が変わっていく中で自分がどう変わればいいのかを考えた。
 (3年生男子)

自分が生まれ育ったのは、周りの人、特に両親の大きな愛があったからだと分かったので、感謝していきたい。
 (3年生男子)