令和8年

11ほけんだより

11月４日発行
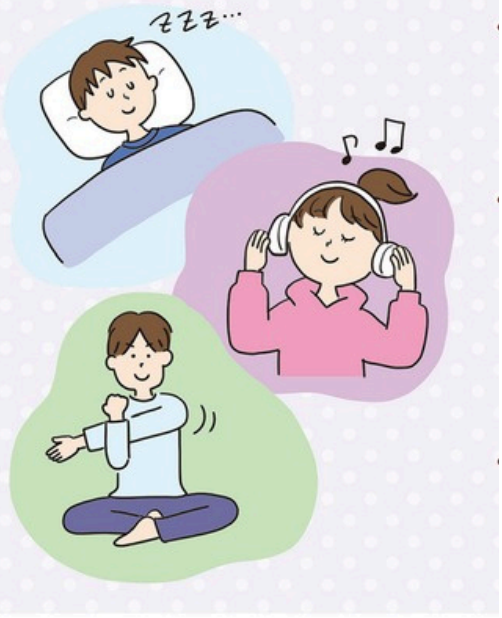
江戸川区立西葛西中学校　保健室



This month's goal　「心の健康について考えよう」

ストレス対策に　3つの「R」

- **REST**（休養）
…疲れているときは、「寝る」ことが
ストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION**（気晴らし）
…読書、音楽を聴く、運動する、
お気に入りの動画を見る…など、
好きな時間を過ごして、
気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX**（緊張をほぐす）
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、
心と体の緊張をほぐしましょう。



11月の主な保健行事



18日　歯みがきＤａｙ1組
19日　2組
20日　3組
25日　５組
26日　６組・7組
27日　4組
30日　学校保健委員会

11月８日は「いい歯」の日

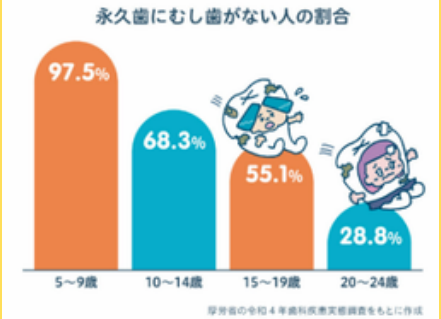
オーラルケアってなに？

オーラルケアとは、歯や歯ぐき、口の中を健康に保つためのお手入れのことです。

●毎日の歯みがき　●歯と歯の間の汚れを落とす
●定期的に歯科医院でチェックを受けるなどが含まれます。

１０代はオーラルケアの曲がり角！

近年の研究で歯や口の健康は、全身の健康に関わることがわかっています。 中学や高校に進学し、勉強や部活の忙しさや、自己流の歯磨きなどが理由で、永久歯に虫歯のない人の割合はどんどん下がる傾向にあります。また思春期はホルモンバランスも不安定で、歯周病の初期段階である歯肉炎にもなりやすい年頃です。



こころの疲れをチェック！

- ちょっとしたことでイライラする。
- やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて…」と思う。
- 集中力が続かない。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- 頭痛や腹痛が続く。
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- 休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- 外出したくない・学校に行きたくない。
- 最近、笑っていない。





体やこころが成長する思春期は、周囲と比べて落ち込んだり、急にやる気がでなくなったり、こころが不安定になりがちです。

こころのSOSを受け止め、セルフケアをしましょう。

また家族や先生など、信頼できる人に話してみましょう。

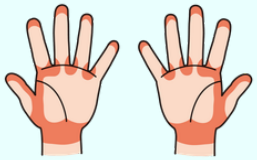
基本的な感染対策をしましょう

江戸川区内では、インフルエンザに加えて新型コロナウイルス感染症での学級閉鎖も起こっています。定期テストなども近いです。引き続き、感染対策を行いましょう。

手洗い

★手洗いのタイミング

- 外から室内に移動したとき
- トイレ、掃除のあと
- 共有の物を触ったあと（体育後や部活動など）
- 咳やくしゃみ、鼻水をかんだとき
- 給食の前



洗い残しが多いところ

マスク

★マスクをつけるとき

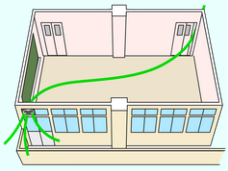
- 咳やくしゃみがでるとき
- 混雑した電車やバスを利用するとき

など

インフルエンザは空気感染ではなく、**接触感染**（ウイルスが人→物→他の人と広がり、人が口や目などを触るとうつる）や**飛沫感染**（咳・くしゃみ・話すときのしぶきでうつる）で起こります。

換気・人混みを避ける

換気は空気の通り道をつくるのがポイントです！



感染症流行時期は人の集まる場所へ行かない

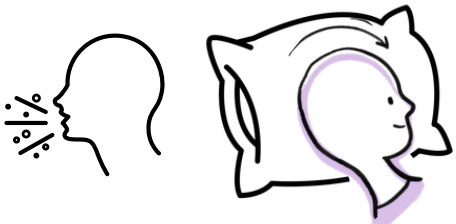


咳で寝にくいときは…

夜は、体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反応が起こりやすくなります。また、寝転がることで鼻水や痰がのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

●頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水がのどに流れるの防ぎます。タオルなどを使って高さを調節しましょう。



●のどを潤す

のどが潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用でのどの乾燥対策をしましょう。

