

1が2つ並ぶ11月には、「いい（11）」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8月は「いい歯の日」、9日は「換気の日（いいくうき）」、10日は「トイレの日（いいトイレ）」、12日は「皮膚の日（いいひふ）」…という具合です。

みなさんにも「いい」日がたくさんあるように、保健室から応援しています。

かぜをひきやすい季節です

今はまだ、寒さから体が慣れておらず、かぜをひきやすい時期です。いくつかかぜ予防の対策を紹介します。

●汗の始末は、丁寧に

汗をかいたままではうっとうしく、体が冷えて、かぜをひく原因になります。タオルでふく、下着を着替えるなど、こまめな対応をお願いします。

●手洗い・うがい

「外から帰ったとき、食事の前、運動・トイレの後」が手洗い・うがいのタイミングです。習慣になるように！

●湯冷め・うたた寝に気をつけて

湯冷めやうたた寝は、体が冷えることで、かぜの原因になります。



お知らせ

10月の下旬に視力検査を行い、その結果を個人宛に通知しました。

0.7以下(B以下)だった人は、眼科に行き、適切な矯正をすることをすすめします。

学校保健委員会を開催します

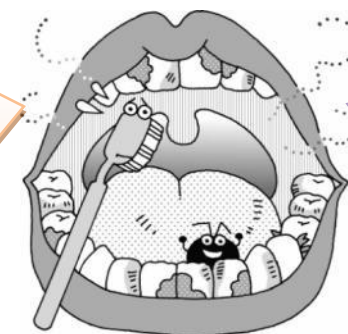
11月13日（木）に学校保健委員会を開催します。今年のテーマは『メディア依存』についてです。講師に、少年愛護センターの中山雅史先生をお迎えします。メディア機器の便利な一面と陰の恐ろしい健康被害について理解し、適切な使用方法について考える時間にしましょう。

11月8日はいい歯の日 自分の歯をチェックしてみよう！

●歯ぐきの状態

□歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか？

□赤く、はれているところはありませんか？



●歯みがきの後

□歯や口の中に、食べ物のかすや汚れが残っていませんか？

□歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？

目のリフレッシュタイムが始まっています!!



自分の顔を前に人差し指をもってきましょう。指の先をじっと見つめて下さい♪

音楽を聴きながら、遠くの山並みに目を向けましょう♪



最後に遠くの再び遠くの景色を見て、心を落ち着かせましょう♪



指を右に移動させて…左に移動させて…左右にゆっくりと指を動かしながら、瞳を左右に動かします♪左右の動きができれば上下の動きもやってみて下さい♪

ゲーム脳になると



ゲーム脳という言葉を知っていますか？

私たちは、脳の「大脳」を使って考え、行動しています。特に「前頭前野」というところを使っています。この「前頭前野」は、ゲームやパソコンをしている時には働きがにぶくなっています。ゲームばかり、テレビばかりの生活をしていると、「前頭前野」が発達しません。また、発達しても使わなければ上手く働かなくなってしまう、「ゲーム脳」になると言われています。

あなたは大丈夫ですか？

★前頭前野の働きをよくする習慣については、保健室の前の掲示板をチェック

