

笑顔

2021年1月8日
幸手市立東中学校
保健室

【保護者の方へお知らせとお願い】 1月7日緊急事態宣言発令

- ① 発熱等かぜ症状がみられる場合は、出席停止になります。**解熱後2日間は家庭で休養してください。**37.5以上の熱がある場合は、必ず休養してください。**家庭内に体調不良者がいる場合も出席停止となります。**
- ② 本人または、同居家族が感染又は濃厚接触の疑いがある場合、**PCR検査対象となった場合は、出席停止となります。**速やかに学校に連絡をしてください。
- ③ 新型コロナウイルス感染症対策として各教室と保健室にPTA会費で空気清浄機付加湿器を購入していただきました。ありがとうございました。



フッ化物洗口

吉田小が実施していたフッ化物洗口を12月から校区の八代小権現堂川小、東中が開始しました。本校は毎週金曜日の実施です。生涯健康な歯で暮らせるようにしっかりと取り組んでいきましょう。



フッ化物によるむし歯予防のメカニズム



① 歯を硬く・強くする

フッ化物が歯に取り込まれることにより、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。



② 歯の再石灰化を促進する

フッ化物は、むし歯になりかかった歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用（再石灰化）を助け、歯の修復を促進します。



③ 細菌の酸産生を抑える

フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制します。

歯みがきの時には歯みがき粉を使うと泡のおかげで飛沫防止になります。きちんと感染予防をしながら、むし歯予防をしましょう。



元気いっぱい東中学校！

期末テストや入試当日に力を発揮するために…



★睡眠時間は7～8時間しっかり確保しましょう

勉強を頑張りすぎてつい夜更かししてしまっている人はいませんか。睡眠不足のまま登校してもよい効果は期待できません。夜遅くまで勉強したからといって成績がよくなるとは限りません。寝不足は集中力を低下させます。眠いのを我慢してだらだら勉強するならば、気持ちを切り替えて睡眠をとりましょう。

★夜型から朝型の生活に切り替えましょう

脳が目覚めるには、起きてから3時間が必要と言われています。試験が始まるのは午前中がほとんどです。日頃の力を発揮するためにも早起き習慣のリズムにしていきましょう。

★つらいときは早めに休養しましょう

無理して長引いたら大変です。体調が悪いと思ったら、いつもよりも早く寝て、体を休めましょう。

心と体を元気にする応援ごはん

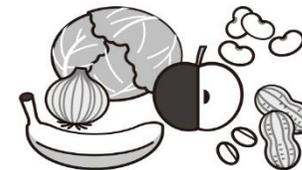
1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつ
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

元気に過ごす
ポイントは

ねる 早寝早起き
できていますか？

たべる 栄養を考えて
食べていますか？

うごく 適度な運動を
していますか？

元気に過ごすためには
この3つのバランスがとっても大切です



「寒さに負けず、新型コロナウイルス感染症に負けない元気いっぱいの中学校でありますように」と保健室からいつも願っています。

SNS・インターネットのトラブルを避けるために

インターネットの使い方
もう一度見直してみよう

その情報は本当ですか？ ネットで知り合った人に会いに行くのは、危険です！

ネットで知り合った人と会わない

ネットへの書き込みは一生消せなくなります。送信する前に見直し、考え直しましょう。

友達の写真や個人情報を勝手に載せてはいけません