 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">ほけんだより 12月</h1>	<p>令和4年12月5日</p> <p>No.10</p> <p>渋谷区立原宿外苑中学校 保健室</p>
---	--

2022年最後の月となりました。今年は昨年に比べ、インフルエンザが大流行しそうです。またコロナウイルスと同時に流行も考えられます。今年の冬はどのようなになるのか想像が付きませんが、一人一人がしっかりと感染症対策に努めれば流行を抑えられるということが証明されているので、マスクや手洗い換気など、まだまだ気を引き締めて冬を元気に、健康に過ごしましょう。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

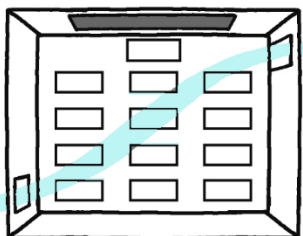


30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

～秋の歯科検診が終了しました～

本日2年生の秋季歯科検診を実施し、全ての学年の秋季歯科検診が終了しました。春の検診と同じように指摘された人や新たに歯石や虫歯の指摘を受けた人もいると思います。検診で受診を勧められた人は今年中に一度歯科医院に行くことをお勧めします。

今年も歯肉炎や歯垢を指摘されている生徒が多かったです。毎日のブラッシングは鏡を見て丁寧に、歯だけ磨くのではなく、歯肉も優しくマッサージするようにしましょう。





冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるよといわれてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられ方からです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

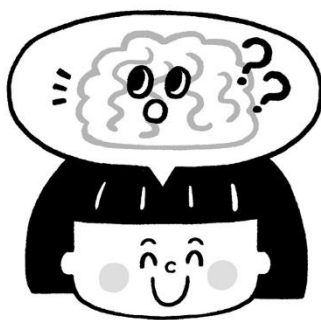
- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めるこ

とが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)