

# ほけんだより

2022 11.9  
No.7  
山野特 保健室

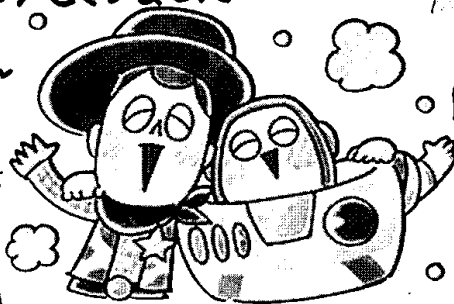


## 換気をしましょうぞぞ

気温が低くなり、朝晩は「さわ。」と感じる事が多くなってきました。ついつい窓も閉まりがちです。空気の通り道ができるように2ヶ所開けることで換気の効果は上がります。教室ではサーキュレーターを使用しています。

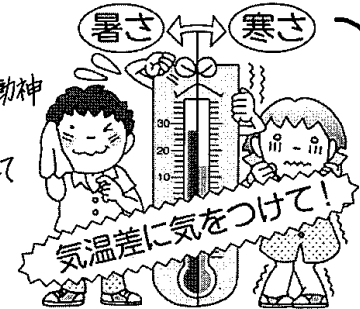
## ふれあいフェスティバル オペレッタ ありがとう、ございました 『TOY STORY』～きみはともだち いつもそばに～

おのくのみんが力を合わせて創り上げたトイストーリー。舞台上で輝いていた37人。コロナ感染症と寒暖差大きく体調不良を心配しましたが、全員揃うことができました。おうちの方の健康管理のおかげです。本当にありがとうございました。

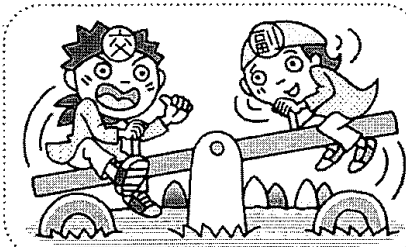


## 自律神経って何ぞや？

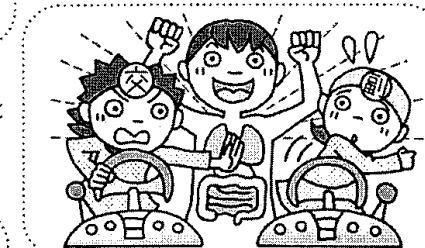
「自律神経の乱れですかね？」よく聞く言葉です。運動神経と同じ人間の神経の1つです。交感神経と副交感神経からなり2つが作用して体のバランスを保っています。



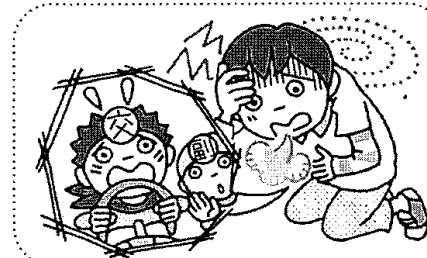
交感神経はからだが活動的に動く助けをします。呼吸を早め、心臓の拍動を促します。また気持ちも興奮状態になります。



副交感神経は落ち着く神経です。からだの力が抜けて、呼吸は深くゆったりと心臓もゆくり拍動します。心はリラックスした状態になります。



交感神経ばかり働かすぎてしまうとめまい、ふらつき、腰痛、イライラという症状が出ることもあります。



大事なのは両方のバランスですが自律神経を自分でコントロールすることはできません。毎日の生活で整えることができます。

ごはんをゆくりかんで食べる  
規則正しい生活  
ぬるめのお風呂でリラックス  
運動をする



バランス保って元気にすごしましょう



## ウイルスに負けない



## 新型コロナウイルス

11/8(火)兵庫県で1645人の感染報告がありました。前週火曜日より103人の増加です。

急な時以外は人の多い所は避けましょう

マスク着用  
せきエチケット  
手洗い  
アルコール消毒



新種類のウイルス報告もありまだまだ気を抜けない状況です。2回目の感染も増えています。

- 手洗い、うがい
- 人混みを避けてマスク着用
- ソーシャルディスタンス
- 手指消毒
- バランス良い食事
- しっかり睡眠

これまでの対策を続けて感染予防しましょう。

県立こども病院がコロナウイルスに感染した時のポイントをHPに掲載されています。秋県の177-ネット放送局「ひょうご知ナビ」でも紹介されています

## いい歯の日 11月8日

歯ブラシチェック  
毛先が広がってきたら交換サイン



## 歯みがきチェック

時々鏡を見て歯ブラシが歯に当たっているか、みがき残しがないか点検します



## ねる前歯みがき

校医先生からむし歯予防に効果的とアドバイスあります!!

