

平成27年11月5日

健康通信

11月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

だんだんと木々の葉も色づき、秋たけなわと思っていたら、11月8日は立冬。暦の上では、もう冬なんです。

急に朝晩が冷え込み、空気も乾燥し始め、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人もいます。体調や気温に合わせた衣服で体温調節を行いましょう。また、生活リズムを整え、かぜに負けない元気な身体を作っていきましょう。

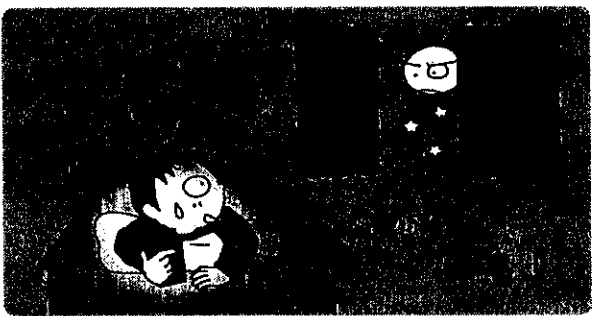


気温の変化が大きい季節。
二まめに衣服の調節を！



秋の健康管理

（すごしやすい季節でも油断は禁物 注意しよう！）



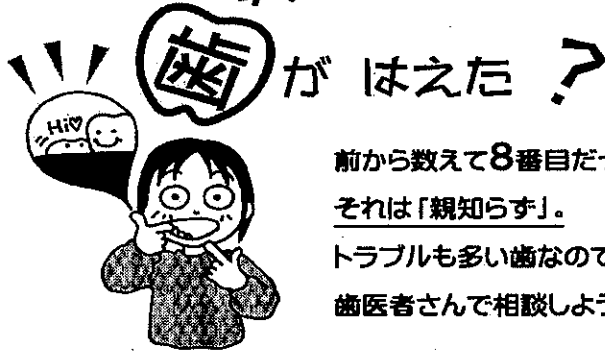
インフルエンザ予防接種

今年のワクチンは、予防できる種類が1種類増えました。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりする効果があります。流行期の前に抗体を作っておくためにも、12月初旬までの接種をおすすめします。接種を希望する際は、医師と十分に相談をしましょう！

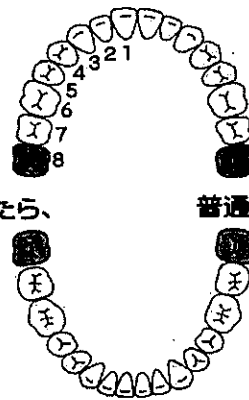


11月8日は「いい歯の日」

奥歯の奥に



前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。

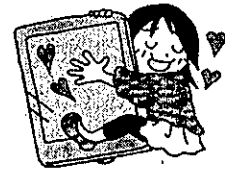


あなたは大丈夫？「ネット依存」

ケータイ・スマホの使い方は大丈夫ですか？上手に使えば便利な道具ですが、使い方を間違えれば、トラブルの原因になったり、心身への悪影響があったり…。特に影響を受けやすい成長期であるみなさんが「ネット依存」にならないように、自分の使い方を振り返ってみましょう。



ケータイ スマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る



☆お知らせ☆

1学期の健康診断後、みなさんに「治療勧告書」をお渡ししました。その中で、治療や検査が必要だという結果だったみなさんは、もう医療機関への受診は終わっていますか？

すでに、治療等を済ませ、学校に治療結果の報告を提出している人もたくさんいます。「治療勧告書」をまだ学校に提出していない人には、12月の個人懇談会の時に再度、通知をします。

まだの方は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

