

ほけんだより 10月号

令和4年10月7日
新潟市立両川小学校
保健室

10月に入り、ようやく秋らしい季節となりました。急な冷え込みや、季節の変わり目などによる体調不良に気をつけながら、秋を楽しめるといいですね。



気温の変化が激しいので、着たり脱いだりできる服を着てくると良いかもしれませんね♪

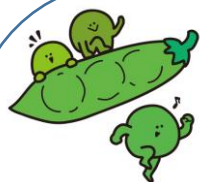
第2回歯科健診を10月19日に行います。

第1回歯科健診と同様に感染対策を徹底し、第2回歯科健診を行います。

健診に来てくださるのは、学校歯科医の丸山利彦先生、上野山智久先生です。

歯科健診で調べているのは、歯並びや咬み合わせ、歯肉炎の疑い、乳歯のむし歯、永久歯のむし歯、要観察歯(CO)、要注意乳歯、歯石沈着、歯垢の状態などです。治療しなければならぬむし歯があったり、歯肉炎があった人には、第1回歯科健診と同様に「お知らせ」を配付します。

また、第2回歯科健診の結果、「よい歯」の人に、ミニ表彰状を配付します！



体温についての豆知識

発熱とは・・・

- (脇の下などの) スポット測値で37.5℃以上
- 自分の平熱より1℃以上高い状態



平熱とは・・・

- ①起床時②午前8時～10時③午後2時～4時④就寝時の4回、熱を測定し、その平均をとったものをいいます。
- 通常体温は一日のうちで朝6時が一番く低く、夕方6時が一番高いです。「4回も測らなといけないの?」と、面倒に感じる人もいるかもしれませんが、自分の平熱を正しく知っていると、「自分に熱があるか・ないか」を正しく知ることができます。



涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか? これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

