



インフルエンザ流行注意報発令中

気温がぐっと下がり、手洗いや換気などの感染症対策がづらいと感じることが増えてきました。香川県の感染症発生動向調査では、インフルエンザ患者の定点あたり（47 定点医療機関）の報告数が、令和5年第42週（10/16～10/22）では11.55人となり、流行注意報が発令されました。第45週（11/6～11/12）は17.6人となっており、流行が続いています。引き続き常時換気や手洗い、手指消毒などを続けていきましょう。

11月の保健目標 「心の健康について考えよう」



ストレスと上手に付き合おう！

「ストレス」と聞くと、マイナスイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか。ストレスには、やる気や集中力を高めたり、自分を高めたりする原動力となるなどよい面があります。ただ、自分にとって負担が大きすぎるものであったり、長く続いたりすると、心身の調子を崩すこともあります。

どちらに近い！？

ウジウジさんタイプ

- 他の人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいけない悪い出来事を想像して、不安になる
- 「どうせできない…」とあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- すぐカッとなって人のせいにしてしまう
- 物事が正しいかどうかだけで判断することがある
- 相手が間違っていると決めつけてしまいやすい

❖できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものより、頑張ればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

❖今できることを考えてみよう

今できることに精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になります。不安なことを紙に書き出すだけでも、心の整理になります。

❖「できていること」に目を向けよう

前向きにとらえるきっかけになるかも。

❖白と黒の間を考えよう

良い・悪いを無理に決める必要はなく、柔軟に考えるほうが楽なことがあるかもしれません。

❖「ありがとう」を探そう

様々なことに感謝できると心に余裕ができます。

❖見方を変えてみよう ⇒ 下記参照

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろです。いつもと違った見方をしてみると心が軽くなるかも。

物事や出来事を今とは違った見方でとらえることを「リフレーミング」といいます。

- | | | |
|----------------|--|------------------|
| がんこ→信念がある | だらしない→おおらか | すぐ調子に乗る→雰囲気明るくする |
| 優柔不断→よく考える | 出しゃばり→世話好き | あわてんぼう→行動的 |
| 目立たない→調和を大事にする | 自分では短所だと思っていることが、実は長所なのかもしれません！ | |



小児生活習慣病予防健診をしました！

1年生が小児生活習慣病予防健診（血液検査・血圧測定）と身体計測及び骨密度検査を行いました。

生活習慣病予防健診の結果は、綾歌地区医師会による判定後、12月に配布予定です。12/18（月）には小児生活習慣病予防教室があり、学校医の葛原先生から検査結果の見方についての説明と小児生活習慣病予防についての話があります。

生活習慣病は、思春期の頃に改善した場合、将来発症するリスクが低くなりますが、逆に思春期に改善せずにいると、将来の生活習慣病リスクは4倍にもなると言われています。

大切なことは、今、自分の体がどのような状態かを知った上で、どうすればより健康な生活が送れるか考え、行動することです。今回の健診が、現在及び将来を考えるきっかけになることを願っています。



1日1回は 時間をかけて

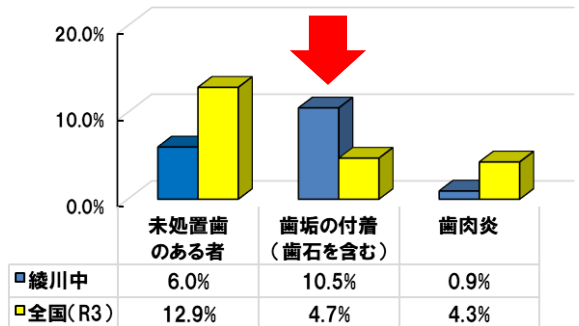


1学期に実施した歯科検診では、綾川中は全国と比べ未処置歯（むし歯）のある生徒の割合が大きく下回っているものの、歯垢や歯石の付着のある生徒の割合は全国平均を大きく上回っていました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、中学生になって給食後の歯みがきをしなくなったという人もいますが、健康な歯や口を守るため、感染対策を講じながら学校でも歯みがきができるといいですね！

学校で歯みがきができない場合でも、1日1回は時間をかけて、ていねいに歯みがきをしましょう。おすすめのタイミングは寝る前です。鏡も使ってみがき残しをチェックしましょう！！

令和5年度 歯科検診の結果



強敵？！

歯石について

むし歯や歯周病の原因になる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすこと、そして定期的に歯科医院でチェックを受け歯石があれば早めに除去すること、これらを習慣付けることが大切です。

