

すこやか



11月号

「石垣島まつり」が終わると冬がくるという言葉があるそうですが、肌寒かった先週から一転、今週は暑い日もあり台風がくるかも!?というよくわからない気候になっています。

寒暖差の影響なのか、石垣市内の学校ではインフルエンザやマイコプラズマ感染症、手足口病に感染している子が出始めているようです。「自分を守るのは自分の行動」です！“うがい・手洗い”“人ごみを避ける”“生活リズムを整える”などできることに取り組みましょう！

☆今月の保健目標☆
心の健康について
知ろう



心は、目で見たり触ったりできませんが、ほめられて嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるからです。体はカゼをひくと熱が出たり鼻水やせきができます。これは、体に真合の悪いところがあるサインです。では、心の調子が悪いときはどうでしょうか？心配なことやいやなことがあって、悩みがどんどんたまってくると、体にも色々な症状が現れてきます。

やる気がでない



食欲がない



体がだるい



集中できない



こんなサインがずっと続くのは良くありません。

サインが出たらどうしたらいいの？

たとえば、こんな方法があるよ♪

他にもいろいろあるので、自分にあった方法を探してみてね。



ゆっくり寝る



人に話す



深呼吸をする



気分転換をする



たくさん笑う



1学期の歯科健診後に、診断結果を配布しました。治療が必要な場合、歯科医院に診断結果のお知らせを持参し治療終了後に提出をお願いしています。

治療が必要な子には再度結果を配布しますので、早めの治療と診断結果のお知らせの下部にある「受診報告書」の提出をお願いします。

