

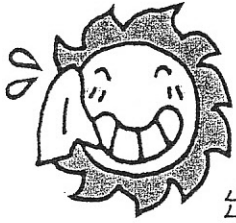
# スマイル

別海町立上春別中学校  
平成24年9月 3日(月)  
保健室 (担当: 服部)

ほげんだより



NO. 14



## まだまだ暑い日が...

新学期が始まって早2週間が経ちました。

暑い日が続き、何をしても「暑いねえ」の言葉ばかり出ていたように感じます。

この暑さのせいでしょうか。

それとも、夏休み明けのせいでしょうか。

8/17(金)~保健室来室者、のべ19名。体調を崩す生徒が多かったです。

来室する生徒と話していると、食生活の乱れや睡眠不足など生活リズムが安定していない様子がわかったり、いろいろなこと疲れて、ゆくりしたい!!とからだにSOSを出している人も...

元気な心とからだの基本は日々の「生活」です。朝食を欠かさず食べると、排便する。からだを動かすと等々、健康に過ごすための「生活」ができていますか? 今一度、振り返ってみる必要があるようです。

### スマイル日記 6 ス々、保健室のつぶやきです。

思いやり、って何? 優しさ、って何? 校内のMVに入ってる。トレットペーパーが空のままの個室。予備のトレットペーパーそばにあるの。つけかえる時間がないのかあ... 次に使う人のと。一歩先のと。自分さえよければそれでいい? あなたの思いやり、ってどんなですか。

季節は秋。だけど...



9月1日 防災の日

1923年9月1日。関東大震災が起きた日です。災害への認識を高め、心構えを持つことを目的として1960年に「防災の日」と制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。(本校は、9/30(木)に避難訓練を実施しました。)

日本は、自然災害が多い国です。生命を守るため「もしも災害が...」のときに備えておきましょう。

### 避難場所と避難ルート

### 消火器の使い方

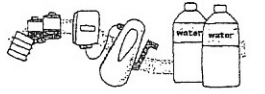
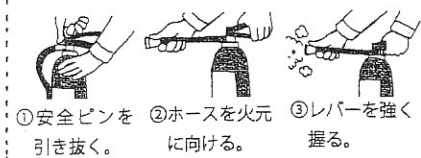
### 準備しておく役立つもの

### 家族との連絡方法

### 災害伝言ダイヤル

171

災害時、使用できるダイヤル番号です。録音・再生の方法は、音声案内で流れるそうです。



水や非常食、乾電池など

### 「歯ブラシ」「コップ」を持ってきている!?

### 口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から血管にもくりに入り込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる  
→脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える  
→糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇  
→早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。

\*インスリンは、すい臓から分泌されるホルモンのひとつです。体の血液中には含まれるが、通常は血糖を下げ、その量も血糖値といふ。血糖値が上がると、よく聞くのがインスリンです。

左の記事を読んでみなさんは何を感心しましたか?

上春中の昼のはみがき率は100%ではありません!!

口の中がこんな状態。午後の授業もうけている人も...

### 早寝早起き朝ごはん

しっかり眠れていますか? リフレッシュできていますか?