

ほけな大あり 11月

H30. 11. 9 宇和島南中等教育学校 保健室

暦の上では立冬を迎え、本格的な冬はもうすぐそこです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの警戒すべき感染症も流行し始めます。手洗い、咳エチケット、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけ、しっかり予防対策をしましょう。特に6年生は自分の進路を決めるための大事な時期ですので、体調に十分注意を払いましょう。




11月は「〇〇の日」という記念日がたくさんあります。その中から、皆さんの健康に関する話やちょっと面白い話をピックアップして紹介します。

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

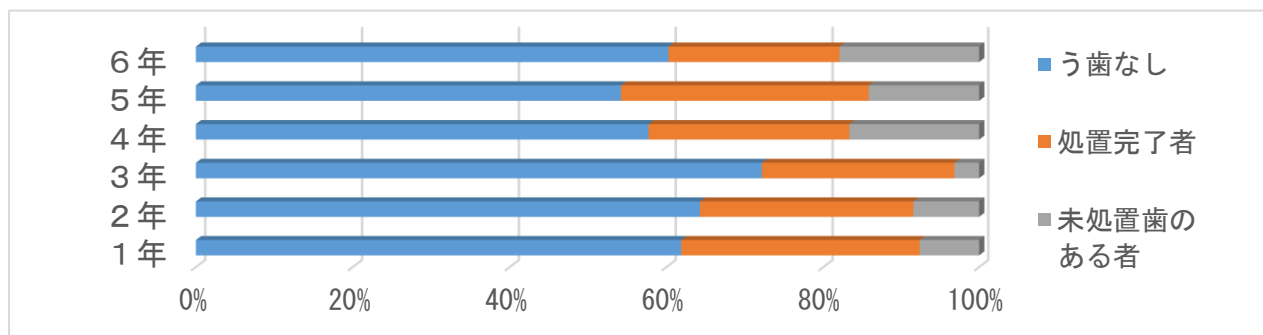
歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



～「いい歯」のために「いい歯肉」～

歯肉は、歯の大切な役割である「かむこと」に不可欠です。歯肉は言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまで溶けてしまうのです。こうなると、歯はグラグラしてかむことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して気を使っていきたいものですね。

<平成30年度歯科検診結果>



☆6月の歯科検診で、虫歯や歯周病の治療が必要な人には、受診勧告書を配付しました。まだ、治療が済んでいない人は、ぜひ今年中に治療してスッキリしましょう。虫歯は放置しておくと、どんどん進行してしまいますよ。修学旅行を控えた3年生や海外フィールドワークに参加する人は、出発までに治療を完了しておきましょう。

11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

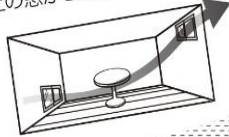
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



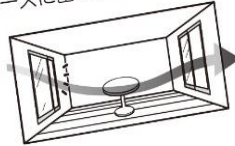
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気するとこんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

教室の換気は1年を通して必要なことですが、これから冬にかけては、かぜやインフルエンザなど感染症が流行することや暖房器具を使用することが増えるため、特に換気は大切になってきます。換気には、新鮮な空気が頭をスッキリさせる、細菌やウイルスを外へ出す、湿気や臭いが取れるなどの効果があります。寒くても、ちょっとガマン・・・休み時間には、気付いた人が換気をしよう。

11月10日はトイレの日

小さな思いやりでピカピカトイレ



トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんさんのトイレレットペーパーを流すと詰まってしまうかも。気をつけてね

☆「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか。」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！

トイレットペーパーは補充されていますか？



スリッパはそろえて並べてありますか？



☆ついついゲームをやりすぎてしまったり動画にはまって夜更かししてしまう経験は多くの人にあると思いますが、こんな状況は要注意！

昼夜逆転、朝起きられない、遅刻や欠席が増える、授業に集中できない、頭がぼーとする、成績が下がる、ネットのことで家族や周囲の人との関係が悪くなってくる…etc

こんな状況の時は、何かしんどい…を抱えている時かも。自分で小さな達成できそうな目標を決めたり、ルールを作ったり、できていることに目を向けたり、ネットじゃない会話を大切にするなど心がけてみよう。

11/21

インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？