

My☆health



2023.11.7 川北中 保健室

文化祭お疲れ様でした。一人一人が一生懸命準備をしてきた成果がみられ、どの演目も本当に素晴らしい発表でした。みなさん、体調はどうですか。11月だというのに最高気温が25度を超えるような夏日があったり、季節はずれの暖かさが続いています。この寒暖差でかぜ症状を訴える人が増えています。今週末は気温が下がる予報です。下着や防寒具を工夫し、自分で体調管理をしっかり行いましょう。

今シーズンは全国的にインフルエンザが早くから流行し、猛威をふるっています。引き続き、手洗い・咳エチケット・換気を意識していきましょう。

体調管理に気をつけましょう。



なぜかな?と思ったら



早めに 休養しよう!

朝起きていつもと違うと感じたら

- ・体温を測ってみましょう。
- ・平熱より高い、37℃を超える場合は家で休養し、必要に応じて受診しましょう。



風邪の後に咳や痰の症状が続くときは

- ・咳や痰の症状が2週間以上続くときは、悪化しないうちに、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。



つづけていますか? 「せきエチケット」

咳エチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった(疑いがある)とき、まわりにうつさないようにするためのエチケットです。

その1 鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてごみ箱に捨てましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 鼻と口をおおう(マスクの着用)

ウイルスを含んだ飛沫は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



(い) (くろ)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です!

学校では、感染対策のため、常時換気を行っています。寒い日が多くなってくると、教室の運動場側の窓が閉まった状態になっていることがあります。空気の通り道をつくるのが大切なので、南北に空気が流れるように窓を10cmほど開け、換気を心がけていきましょう。

日中、気温が下がることもあります。また、廊下は寒かったりするので、寒さ対策をしっかり行い、登校してください。

11月8日は、いい歯の日

1本1本ていねいに歯みがき



「11 (いい)」「8 (は)」の語呂合わせから、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いをこめて、啓発活動が行われています。11月8日の「いい歯の日」以外にも4月18日は「よい歯の日」、6月4日は「むし歯予防デー」など、歯まつわる記念日はいろいろあります。こういった記念日を機会にデンタルケアを見直してみるのもよいかもしれませんね。

毎日のケアはもちろんですが、歯石の除去や歯周ポケット内の清掃は自分で行うのは難しいため、定期的に歯科医院でクリーニングや検診を受けるようにしましょう。



よくかんで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



★歯の掃除はむし歯の予防だけでなく
歯周病予防にもなります。

歯間ブラシやフロスを使っ
て、歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

心の安定にも
つながります

からだの“免疫力UP!”のために

バランスのとれた食事をとる

食べることは
体をつくるた
めにとっても大
切です！



適度に運動する

骨の成長には適度
な刺激が必要。
体育の授業や部活
動にしっかり取り
組もう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は
体調不良を
起こす原因
になります。



ストレスを減らす

気分転換、
気持ちの切り
替えは大事
です。



たくさん笑う

笑うことは、自律神経
のバランスを整える、
脳の活性化、血行促進
の効果があると言われ
ています。



体をあたためる

血液循環がよくなり、
疲労回復につながります。
リラックス効果もあり！

