

ほけんだより 11月

小松高校 保健室

No. 9

2021年11月1日

保健室の窓から見える木々の葉が、赤く色づいてきました。秋も深まり、朝夕はだいぶ冷えるようになってきましたね。最近、朝の健康チェックで「カゼあり」を選択する人を見かけます。朝、発熱や倦怠感、咳や咽頭痛などカゼ症状があるときは、登校せずに自宅で休養してください（できれば受診もお願いします）。学校で新型コロナウイルス感染症を流行させないように、ご協力をお願いします。

感染症対策の基本はこの4つ！



教室の換気はできていますか？

寒くなってくると窓を閉めたくくなりますが、感染症の予防対策として大事なのが換気。教室を閉め切って1時間授業を受けるとCO₂が増え、頭痛や、ウイルスや細菌が増えて感染症にかかりやすくなります。

教室の四隅の窓やドアは、常時5cmほど開けておき、空気の通り道をつくっておきましょう。授業が終わったら、ベランダ側の窓と廊下側のドアを全開にして、さっと風を通しましょう。



インフルエンザワクチン接種のシーズン到来です

昨年はインフルエンザの流行がなかったため、インフルエンザに対する免疫力が低下している人が多いそうです。今年インフルエンザが流行するかは今のところわかりませんが、感染を予防する準備はできます。それは、インフルエンザのワクチン接種をしておくこと。今年のインフルエンザワクチンの供給量は例年の7割程度と学校医の村井先生からお聞きしましたので、お早目の接種をおすすめします。とくに3年生は受験対策のひとつとして、ワクチン接種をおすすめします。

厚生労働省のコロナワクチンQ&Aによると、コロナワクチンとそれ以外のワクチンを接種する場合は、どちらかを接種してから2週間経ったら別のワクチンが接種可能とのこと。

便秘のお悩みありませんか？

ストレスの影響や自律神経がうまく働かないなどの原因で大腸の動きが悪くなると、便が排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので、注意が必要です。



【便秘診断・セルフチェック】

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

★便秘の主な原因

- ・水分摂取不足
- ・運動不足
- ・食物繊維不足
- ・偏食
- ・ダイエット など



便秘にならないコツ

- ・1日三食をきちんと食べる（特に朝食！）
→腸への刺激で排便をうながします
- ・朝食後に「トイレタイム」をつくる
→朝食後は便意が起こりやすい
- ・積極的に食物繊維をとる
→便の量を増やし出やすくします
- ・体を動かそう
→大腸の動きを活発にします
- ・しっかり水分補給をする
→固くなった便を柔らかくします
- ・十分な睡眠をとる
→自律神経を整えます

歯科受診率100%を目指し、がんばっています

10月14日、4月の歯科検診後に受診のお知らせを配付してから、まだ受診報告がない人を対象に、2回目の歯科受診指導を行いました。そのおかげか、10月末日現在で受診率73%まで達しました！（昨年の最終受診率は50%でした）

今年は受診率100%を目指しますので、まだ未受診の57名のみなさん、11月5日（金）までにぜひとも受診を済ませ、保健室へご報告をお願いします。



<頑固な強敵?! 歯石を歯科医院で除去してもらおう>

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、固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、歯と口だけでなく、全身の健康を脅かす極めて危険な存在です。歯石になってしまうと歯みがきでは落とせませんので、歯科医院で除去してもらうことが必須となります。

小松高校生の歯科の受診勧告理由で最も多いのが「歯垢の付着」です。自覚症状がないため、つい放置してしまいがちですが、口臭の原因になったり、気づかぬうちに歯周病が進行してしまったりしますので、早めに、そして定期的に受診してケアする習慣を身につけてほしいと思います。