

11月のほけんだより

小松高校 保健室

NO. 7

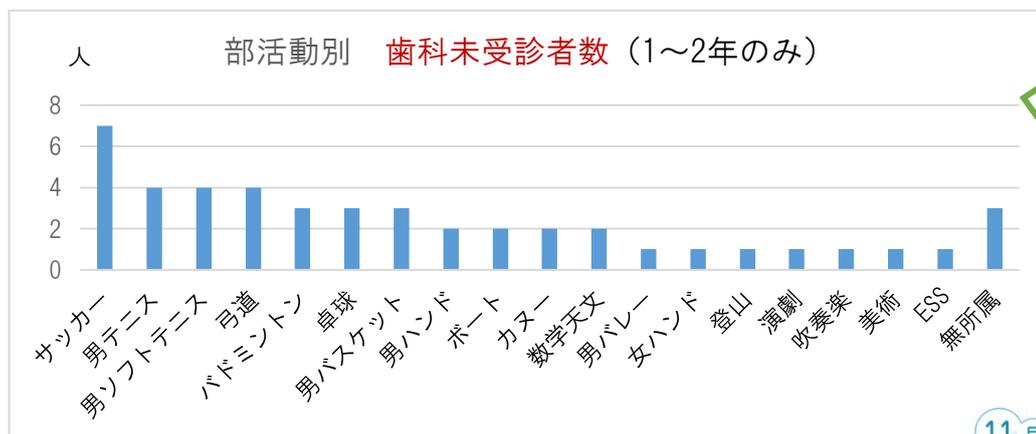
2022年11月1日

秋も深まり、朝の寒さも本格的になってきました。かぜをひきやすい季節の到来です。今月は後期新人大会が行われます。ここ一番の時に力を発揮できるように、感染症予防対策をしっかりと行い、コンディションを整えて臨みましょう。健闘を祈っています。

スポーツと歯は関係があります ~新人大会に向けて~

もうすぐ後期の新人大会が始まりますね。これまで練習してきた成果を発揮できたらよいと願っています。優秀なスポーツ選手は、歯のケアがしっかりしていることをご存知ですか？ おし歯や歯肉炎、歯並びや咬み合わせをケアし、しっかり噛みしめられるとパフォーマンスが上昇します。

今回は、部活動ごとに歯科の未受診状況を集計してみました。未受診者の多い部は、ぜひ部で受診日を決めて、全員が早めに受診できるようにお願いします。



10月末現在での
歯科受診報告率は

84% でした。

あと残り57人、
早めに報告してね！

歯科保健指導を行いました

10月18日（火）昼休み、歯科受診報告がまだ保健室に届いていない生徒を対象に、歯科保健指導を行いました。

保健指導に参加してくれた生徒の皆さんから「しっかり噛めると集中力が上がることがわかり、早く受診しようと思った」「歯垢を歯石にしないためにセルフケアとプロケアが大事なことがわかった」「受験本番に受験以外のことを考えなくてもいいように早めに治療したい」などの感想をいただきました。

高校生の毎日は忙しいと思いますので、受診する時間は作らないと確保できません。できるだけ早くに受診を済ませ、これから迎える大事な場面で結果を出せるようにがんばってほしいと思います。

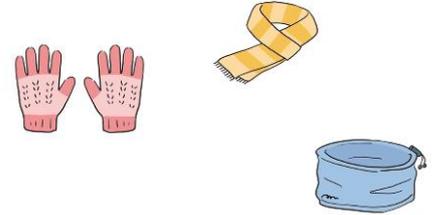


寒さを防ぐ工夫あれこれ・・・

寒い、寒いと言っているわりに、いかにも寒そうな薄着の人を見かけます。寒さを防ぐコツ、知っていますか？

身につける まずは基本のあたたかアイテムを身につけましょう

- ・帽子 ・手袋 ・マフラー ・厚めの靴下 ・防寒着
- ・ネックウォーマー ・タイツやレギンス ・ひざかけ など



重ね着する

服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすくなります。厚手の上着だけに頼るより、重ね着がおすすめです。制服の下に薄手のあたたかめの下着を着たり、暑くなったら脱げるような羽織りものを着たり、風を通しにくい素材のものを取り入れるのもいいと思います。

「3つの首」をあたためる

3つの首は「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところです。ここをあたためると血行が良くなるだけでなく、からだ全体もあたたまります。寒さからしっかりガードしましょう。



予防接種はもう済みましたか？(インフルエンザ、コロナウイルス)

今年の春～夏にオーストラリアなど南半球の国々でインフルエンザの流行がみられたため、これから冬に向かう北半球の国でもインフルエンザの流行が予想されています。先日、学校医の村井先生からは「今年はおそらく早めにインフルエンザが流行すると思われるので、予防接種をするなら11月中にしておく」とお聞きしました。

新型コロナウイルス感染症の第8波とインフルエンザの同時流行も懸念されています。予防接種をしておくことで、万が一感染しても重症化は防げますので、早めに接種しておくことをお勧めします。



★ワクチン接種のタイミングについて

インフルエンザワクチンとコロナウイルスワクチンは同時接種が可能です。接種間隔の規定はないため、どちらかを接種して数日後にもうひとつのワクチンを接種することも可能です。同時接種でも間隔をあけての接種でも効果に変わりはないそうです。ただし、インフルエンザとコロナウイルスのワクチンの組み合わせ以外は、2週間以上の間隔をあけてからの接種になりますのでご注意ください。

朝の健康チェックをお忘れなく！！

朝の検温と健康チェックはルーティン化されているでしょうか？ 皆さんが入力してくれた結果を保健室でチェックしていますが、毎日未入力の人が一定数います。これから感染症が流行する季節になりますので、朝の健康チェックはとっても大事。必ず朝、忘れずに入力をお願いします！

もしも体調がすぐれないときは、無理に登校せずに自宅で休養（できれば受診）をしてください。