



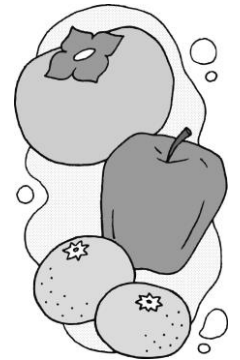
秋本番の11月になりました。学校祭では、発表を真剣に聞いてくれたり、展示を見に来てくださった方々どうもありがとうございました。引き続き、アンケートは実施していきますのでお協力をお願いします。

先月もお知らせしましたが、生徒玄関で使い捨てコンタクトレンズのケース回収をしています。アルミをとった透明のプラスチック部分がある人は、ぜひ持ってきてください。

## 11月の保健目標「健康生活の実践」

今月は新人大会や修学旅行などが行われ、3年生も引き続き大切な時期ですね。どんなときにも健康が一番大事です。

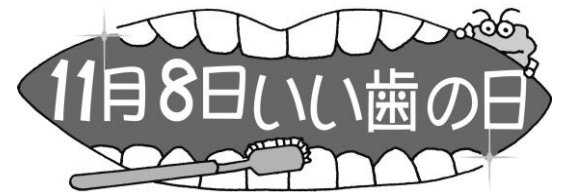
睡眠、食事、寒さ・乾燥対策など、健康生活を実践できるようにしっかり自己管理をしてください。



## 歯の健康について

歯の受診率が低いです。(10月末現在たったの17.9%!)  
むし歯や歯肉炎、たくさん付着した歯垢は放っておいても、歯磨きをがんばっても治りません。

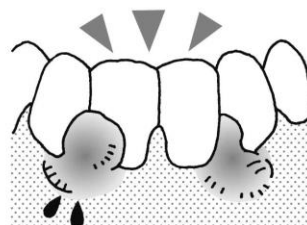
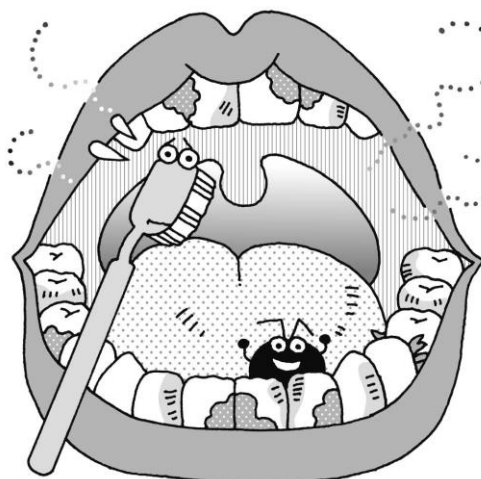
治療は後回しにするほど、お金もかかり、痛みも出てきます。  
受診の用紙をなくした人は再発行するので、保健室に来てください。



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。

### ●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくありませんか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



### ●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

### …正しい歯みがきのヒント…

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

# インフルエンザ予防について

インフルエンザが流行する季節になりました。予防接種は免疫がつくまでに2週間くらいかかるので、11月中に実施することをお勧めします。体調が悪いときには、朝の検温と早めの受診をお願いします。

## インフルエンザをふせごう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



### インフルエンザをふせぐコツ

#### 手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

#### マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

#### 換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

#### 湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

#### 規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

#### 外出をひかえる

インフルエンザが流行している時は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。



### うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴(飛沫)によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

#### マスクをする



マスクで口と鼻をしっかりと覆い、すき間ができないようにします。

#### ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

#### 腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがないとさのときは腕で覆います。