

例年よりは気温が高めですが、朝晩は冷え込むようになってきました。

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。生徒保健委員のみなさんもよく頑張ってくれました。

## 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が行われ、3年生も入試などがあり大切な時期ですね。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。特に睡眠不足は体の抵抗力を落としてしまうので早めに布団に入りましょう。

### それって天気痛かも？



気圧の変化が原因です。  
耳が敏感な人・車に酔いやすい人は  
要注意です。

高校生なので、自分の体調について把握できるようになりましょう。

例えば、持病の片頭痛が起りやすい日はどんな日？（天気が悪い、寝不足が続いている等）、自分自身で生活を振り返り、予防できることは予防するように、また薬を忘れずに持参するなど実践してください。

## 歯を大切にしよう！

歯の受診率がとても低いです。

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絶対に治りません。

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。

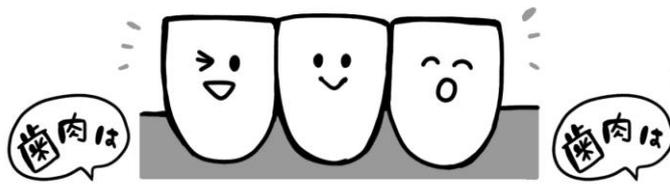
また、最終的には命に関わることもあります。

受診の用紙をなくした人は再発行するので、保健室に知らせてください。また、歯科の保健指導が必要な人を順番に呼びます。呼ばれたら、必ず保健室にきてください。



# 歯周病をふせごう！歯周チェック

## 《健康な状態》



- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締ま、ていて硬い

## 《歯周病かも》



- 赤、ほい色をしている
- らみがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

## 感染症の予防について

感染症の流行しやすい季節です。

本校ではまだインフルエンザにかかった生徒はいませんが、いつどこで感染するか分からないので十分に予防してください。

また、感染性腸炎も感染力が非常に強いです。嘔吐や下痢があった場合は受診しましょう。

下の表を参考にしてください。

## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



## 予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

インフルエンザの予防接種は免疫がつくまで2週間くらいかかるので、遅くとも11月中には打ちましょう。