

# ほけんだより 11月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 7 令和6年11月1日

10月は温かい日が多かったですが、一気に秋が深まりそうです。調整しやすい服装や長い靴下、温かい下着を選ぶなど自分で対策をしてください。また、規則正しい生活習慣が重要です。睡眠時間を確保し、朝食を食べましょう。

## 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

## 11月の保健目標「健康生活の実践」

これからの季節は特に新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性腸炎など様々な感染症が流行します。また今年マイコプラズマ感染症や手足口病も流行しています。

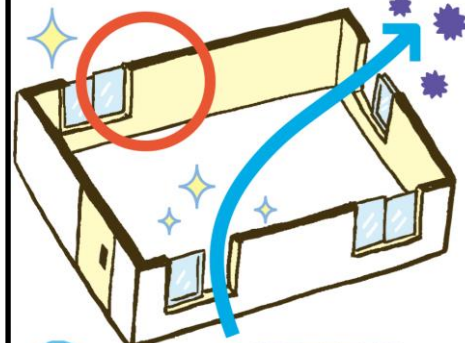
### <基本的な感染症対策が重要！>

「手洗い」「健康チェック」、「換気」をしっかりしましょう。

寒い季節になってきましたが、教室の環境を良くするために

換気のご協力をお願いします。

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

## 生徒保健委員会の研究発表について

文化祭では3年生の保健委員が「目」に関する発表をしました。

### <視力が低下しないようにするために大切なこと>

- ・画面など見るものから30cm以上目を離す
- ・30分に1回、20秒目を休める
- ・スマホを長時間使用しない
- ・姿勢に気を付ける
- ・部屋を十分に明るくする
- ・外で活動する
- ・定期的に眼科受診

コンタクトレンズは定期的に眼科でチェックを受けて使用しましょう。カラコンは学校生活には必要ありません。



## 11月8日は「いい歯の日」

10月22日(火)に歯科検診でお世話になっている歯科医さんより、2年生へ「歯の大切さに」についてお話がありました。歯の大切さを理解し、早めに歯科に行く重要性について理解できた生徒が多かったようです。

歯科検診後に「受診のお知らせ」をもらってまだ治療を済ませていない人は、早めに歯科へ行きましょう。「受診のお知らせ」をなくしてしまった生徒は保健室で再発行できますのでお知らせください。

### <歯肉炎・歯周病セルフチェック>

次のような症状がある場合は早めに歯科を受診しましょう。

Illustrations showing various dental symptoms: a tooth with a yellow plaque, a tooth with a red swollen gum, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance, a tooth with a red swollen gum and a green pus-like substance.

- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく