

ほけんだより



金沢錦丘中学校
保健室
令和4年11月4日

秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。保健室にはのどの痛みや鼻水等、かぜ症状を訴えて来室する生徒がいます。秋から冬の季節の変わり目を元気に過ごすために、基本的な感染症対策を継続し、質の良い十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活に気を付けていきましょう。



11月は健康にちなんだ記念日がいっぱい!

11月の保健目標

成長と体づくり

11月8日『いい歯』の日

いい歯のために

- ①歯垢のつきやすいところを重点的にみがきましょう
(歯と歯の間・歯と歯肉の間・奥歯の溝・歯の裏側)



- ②毛先のそろったきれいな歯ブラシを使いましょう。
(歯ブラシは、1ヶ月ごとに交換するのがベスト)
- ③デンタルフロスや歯間ブラシなども上手に活用しましょう。
(検診の結果、歯垢・歯肉の要観察だった人はしっかりと鏡を見ながらチェックしましょう!)
- ④かかりつけの歯科医院で定期健診を受けて歯の健康を保ちましょう。



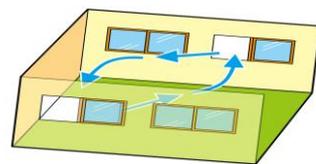
11月9日『換気』の日

寒くなると部屋が閉め切りになりがちですが、閉め切った部屋の空気は、ほこりや新型コロナウイルスなどの感染症ウイルス、私たちの呼気(二酸化炭素)などで汚れています。空気の汚れは、体調不良(呼吸がしづらい・頭痛・気持ち悪い・耳鳴りなど)や学習能率低下などの原因にもなります。

かぜ・感染症に負けないために、寒くても換気を忘れずに続けましょう

【換気をするときのポイント】

- ①対角線上の窓を2か所以上開けて、空気の入り口と出口をつくる。(学校の教室では両側の窓と廊下側の天窓を開けて、空気の通り道をつくりましょう。)
- ②1時間に1回、5分以上換気します。



11月10日『いいトイレ』の日

私たちが毎日必ず使っているトイレは食物から栄養を吸収し、いらぬものを排泄するという生物としてのサイクルに欠かせない設備です。みなさん全員が使う学校のトイレ。いつでも、誰もが気持ちよく安心して使える「いいトイレ」にしておきたいですね。

<トイレのマナーをチェック!!>

- 扉をていねいに開け閉めしている。
 - 紙のむだ使いをしていない。
 - 汚さないように心がけ、汚してしまったらペーパーでふき取っている。
 - 使用後、流し忘れや汚れがないか確認している。
 - 終わったら手をしっかり洗い、清潔なハンカチで拭いている。 ※2~4Fトイレの手指消毒も使用してください。
- ちょっとした心づかいや気配りができる錦中生はとて素敵ですね。



11月12日『皮膚』の日



この時期は空気が乾燥し始め、冷え込みで血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。

【健康な肌を保つために】

- ①お風呂はぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。
- ②思春期に気になる人が多いニキビは皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。顔、背中、胸、肩の上にてきやすいです。余分な皮脂を取り除くためにていねいに洗顔し、ニキビを触ったり、つぶしたりしないようにしましょう。

