



# 保健だより 11月号

令和2年11月13日  
金沢二水高等学校  
保健室

立冬を過ぎ、季節も寒さもだんだんと冬がやってきました。季節の変わり目は、急激な気温の変化によって体調を崩しやすいため、手洗い・うがいはもちろん、消毒や教室の換気も怠らないようにしましょう。

## コロナ第3波到来!?

北海道では新型コロナウイルスの感染者が153名(2020年11月8日現在)確認されています。日本国内でも、新たに感染が判明した人数は増加傾向にあります。今一度、自分の感染予防対策を見直してみましょう。



教室の廊下に置いてある消毒液・・・皆さんは積極的に使っていますか？  
つい忘れてしまう人は、消毒するタイミングを決めるとルーティン化しやすいですよ！

### 手指消毒のタイミングの例

- ・登校して、教室に入る前
  - ・移動教室から、教室に帰る前
  - ・お昼ご飯を食べる前
  - ・掃除が終わった後
- など

廊下に置いてある消毒液が急になくても困らないように、自分でもウエットティッシュやアルコール消毒液を持ち歩く習慣をつけましょう！

## 11月8日は「いい歯の日」

歯磨きをたまにさぼったりしていませんか？  
自分の歯磨きは十分にできているか、確認してみましょう。



### 歯と歯の間に虫歯!?

なんだかご飯を食べるときに固いものを噛むと、奥歯に違和感・・・  
知覚過敏かと思い、知覚過敏用の歯磨き粉を使ってみても、効果はいまいち。  
歯医者さんに行って診てもらったら、なんと歯と歯の間に小さな虫歯が！

歯ブラシだけでなく、最後の仕上げに歯間ブラシで歯と歯の間に挟まっている食べかすなどを落とさないと、虫歯のもとになります。あなたは、歯ブラシだけで済ませていませんか？



## 教室の照度検査を行いました

10月28日と30日に分けて、1～3年生の教室の照度検査を保健委員で行いました。明暗の差が大きければ目の疲れの原因となります。また、目の疲れから視力の低下や頭痛も引き起こされます。暗い中で本を読んだり、ゲームをしたりしていませんか？ 自分の生活を振り返って、目をいたわるような工夫をしてみましょう。



前髪が目にかかっている



暗いところで本を読む



短く切る・ピンでとめる



適度な明かりで本を読む



長時間ゲームを続ける



夜ふかし



時間を決めて目を休ませる



十分な睡眠

## コロナウイルス、目も入り口？

口や鼻を入りに体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？ 感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると、体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石鹸による十分な手洗いです。トイレの後や食事前に手を洗うとき、水洗いで済ませていませんか？

教育実習を振り返って・・・  
教育実習生

金沢二水高校の生徒の皆さんとかかわることができ、非常に実りのある教育実習になりました。保健室に来た生徒の対応だけでなく、保健委員会の指導や保健体育の授業もさせてもらいました。慣れないことばかりで、最初は不安でいっぱいでしたが、二水生の皆さんの明るく元気な姿に、「私も頑張ろう！」というやる気をもらえました。3週間ありがとうございました！

