

12月の保健目標 かぜの予防に心がけよう

近隣の学校では、インフルエンザで学級閉鎖になっているところがあります。発熱したらインフルエンザかもしれません。高熱が出た場合は受診することをお勧めします。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

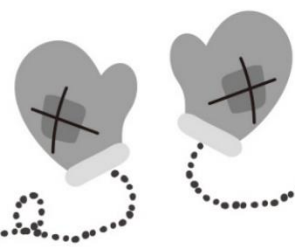
マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



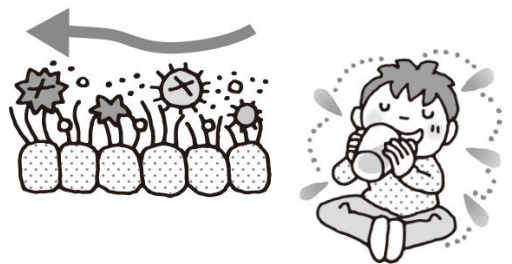
「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

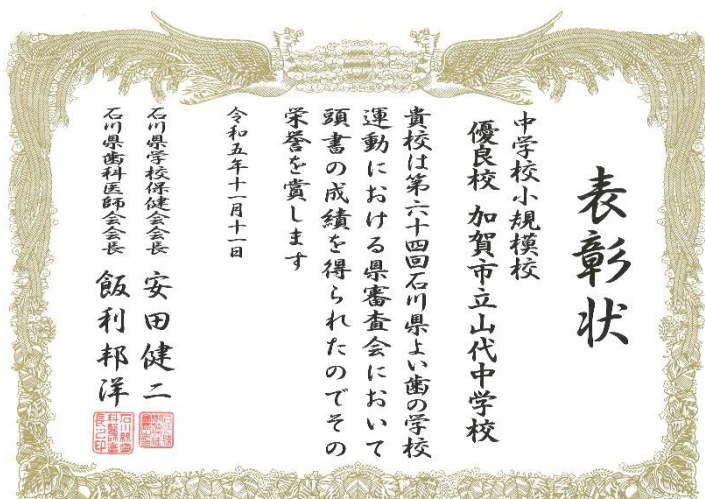
空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



なぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！



よい歯の学校として山代中学校は表彰されました。加賀市で優秀校、石川県では優良校になっています。むし歯をもっている生徒が少ないことと、歯科受診率が高いことが選ばれた理由です。歯と歯肉の健康を守るためには、毎日の歯みがきだけでなく定期的な歯科受診が欠かせません。今年度まだ歯科受診をしていない人は、冬休みに歯科医院に行きましょう。



Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

心の健康コーナー

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っ
ていきましょう

