

East Children 11月号

保健だより

令和6年11月発行

引用:「健」

鹿児島東高等学校:保健室

11月の保健目標

てあら かんき きそく せいかつ
手洗い, 換気, 規則正しい生活で,
 かんせんしょうよぼう つと
感染症予防に努めよう

さいきんは、ずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。

これからどんどん気温が下がっていきませんが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

11月8日は「いい歯」の日

歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。口の中全体をよく見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

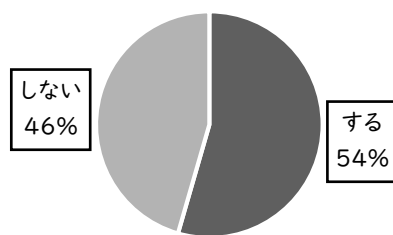
R6年度 東高校 歯科検診結果

むし歯のある人	14人(1年11人, 2年3人, 3年0人)
むし歯になりそうな人	24人
むし歯のある人で治療が終わった人	2人

6月に実施したアンケート結果です。昼食後、歯みがきをする
と答えた人は、全体の半数程度でした。昼食後に歯みがきをしない人は、夕食後や寝る前まで、口の中は汚れたままです。歯みがきの習慣をつけて、口の中を清潔に保ちましょう。

また、歯ブラシだけでは落ちない汚れは、歯間ブラシやフロスを使わないと落とすことは出来ません。上手に使って、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

昼食後歯みがきをしますか?



みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



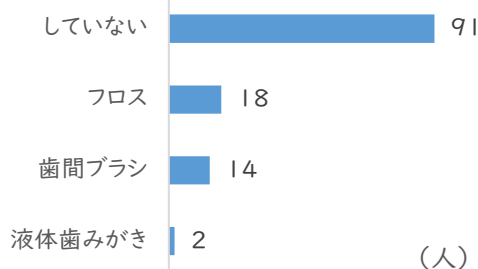
歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯みがき以外の歯のケアをしていますか?



11月21日はロードレース大会です

ロードレース当日、元気に参加して、自分の力が出せるよう
次のことに気をつけましょう。



朝ごはん
元気に体を動かせるよう
当日の朝、しっかり食べて
おきましょう。

睡眠
ロードレースの前日は早めに寝て、体調を
整えておきましょう。

風邪が流行り始める時期です

最近、鼻水や咳、喉の痛みで保健室に来室する人が増えてきています。自分の体の変化に気づき、行動できたらいいですね。

もしかして風邪? **ひどくなる前に 予防しよう**

check / 風邪のひき始めのサイン

- くしゃみ
- 悪寒
- 鼻水
- 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る
いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり寝るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める
体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを
おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する
ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため
インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。