

11月に入り朝晩はめっきり冷え込んできました。昼間との気温差が大きいので、体調を崩している生徒が増えています。空気が乾燥し気温が下がると、感染症のウイルスが活発に動き出します。日常生活のちょっとした習慣で感染症を予防し、病気に負けない健康な体を作りましょう。

消毒液

続けよう感染症対策

soap

屋内外ともに、人との距離がとれていればマスクをつけなくてもよいですが、校舎内に入り誰かと話す時はマスクをつけてください。メリハリをつけましょう。マスクをつける時のポイントは、隙間があるとウイルスが入ってしまうので、鼻やあごの隙間をあけないようぴったりつけましょう。

外から帰ってきたら、まず手を洗いましょう。
教室の手指消毒も心がけてください。

乾燥しているところがウイルスは大好きです。加湿器を使ったり濡らしたタオルを干したりして、部屋が乾燥しないように保ちましょう。また、喉が乾燥していると風邪を引きやすいので、冬でもこまめに水分を摂りましょう。コーヒーやジュースは水分補給にはなりません。

閉め切った部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさんいます。
対角線上にある窓を2カ所あけて、部屋の中のウイルスを外へ逃がしましょう。

十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動が基本です。

☐頭が痛い ☐お腹が痛い、下痢をしている ☐食欲がない
☐眠れない ☐なんとなくだるい ☐息が苦しい ☐目がかすむ ☐耳鳴りがする
心の不調はありませんか？

□落ち着かない □やる気が出ない □イライラする □不安や焦りを感じる
□悲しい感じがする □気持ちがち沈む □何も（好きなことも）やりたくない

そこで、自分でできるセルフケアの方法をいくつか紹介します。

体を動かす（ストレッチやウォーキングなど）、今の気持ちを書き出す（箇条書きでかまいません）
 深呼吸をする（息が苦しいときは外の空気を吸ったり空や山など自然を眺めると落ち着きます）
 音楽を聴く（好きな音楽や歌詞から元気をもらえます）、誰かに相談する（誰でもいいです）

不安なことや困っていることがあれば、いつでも保健室に顔を出してくださいね。

また、高校生は思春期真っ最中です。悩みがあるのは当然です。みんなそれぞれ悩みを抱えながら学校生活を過ごしています。自分にも優しく「友達にも優しく」思いやりのある声かけや共感、行動をとってほしいと思います。



11月8日は「いい歯の日」です。1学期に歯科検診をしてからしばらく経ちましたが、みなさんの歯の状態はどうか？食後の歯磨きはできていますか？

治療が必要な生徒には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（ピンク色のプリント）を配布しています。治療に行った生徒も多くいますが、まだ治療に行けていない生徒はいませんか？ひどくなる前に早めの受診をお願いします。歯がなくなってからはもう生えてきません。毎日の歯磨き（セルフケア）と歯医者さんでの定期的なケアをお願いします。

痛みには 理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？

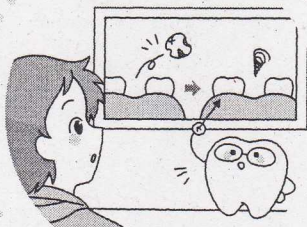


食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。