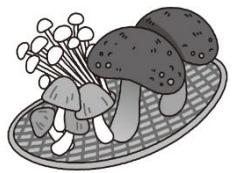


令和6年11月発行
大阪市立東中学校
保健室

11月7日は立冬でした。暦の上では冬の季節となりましたが、あたたかい日が多いですね。
寒暖差は体調を崩しやすい原因の一つです。衣服を調整して、体が冷えないように工夫しましょう。
来週には期末テストがあります。睡眠不足にも気をつけてくださいね。



歯と口の健康を自分で守ろう(11/8はいい歯の日)

歯肉炎を知っていますか?

歯の周辺組織に起る不調のことを「歯周病」と呼び、
その中でも特に歯肉(歯ぐき)のみに炎症が起きる状態を
「歯肉炎」といいます。

【歯肉炎の主な症状】

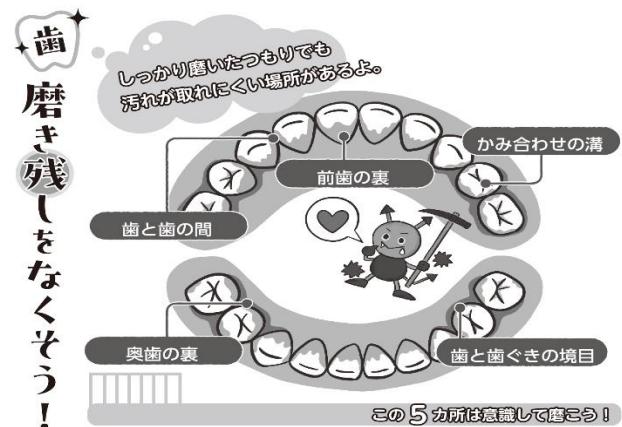
- ・歯肉が腫れる
 - ・歯肉が赤くなる
 - ・歯肉から出血する
- 軽度の歯肉炎だと出血は少なく、
腫れや痛みもあまりありません。
そのため、気づかずに症状が
進行していることが多いです。

【歯肉炎のチェックポイント】

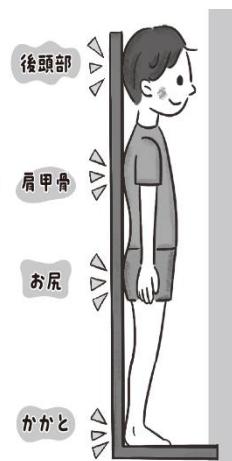
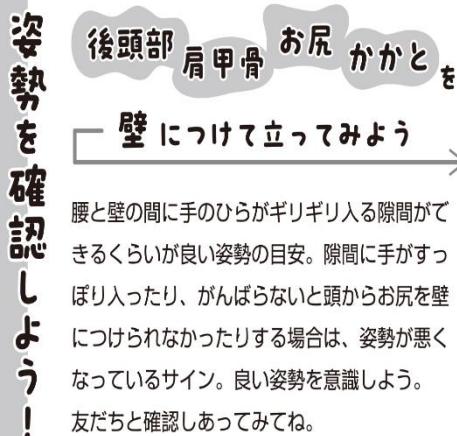
- ✓歯肉が濃いピンク色をしている
 - ✓歯肉に触るとブヨブヨしてやわらかい
 - ✓歯みがき中に出血する
- ↑どうでしたか?ひとつでも当てはまる人は、
歯肉炎の可能性があります。歯みがきの
仕方や、食生活を見直す必要があるかも
しません。

歯みがきの基本

- ・歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、
歯と歯の間にしっかり当てる。
 - ・軽い力でみがく。
(毛先が広がらない程度の力が◎)
 - ・1~2本ずつみがくことを意識する。
- ☆デンタルフロス等も活用しよう!



11/1はいい姿勢の日

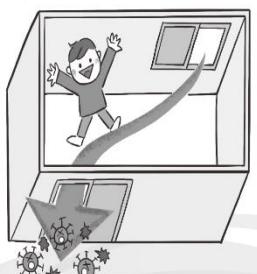


11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

感染症を予防しよう

最近の保健室来室者には、風邪のような症状を訴える人が多く、発熱で早退する人も少しづつ増えてきています。体調が悪いときは無理をして登校しないようにしましょう。



\check/ 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

いくつか当てはまつ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。ぐっすり眠るために、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、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。ボイントは、「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所以、水分をしっかりと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うので、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必要な体力まで使ってしまいます。

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、乾燥すると動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。



予防接種には、発症をある程度抑えたり、重症化を予防する効果があります。接種してから2週間ほどで効果が出始めるので、早めに接種することをお勧めします。

出席停止について

インフルエンザ

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止

新型コロナウイルス感染症

「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

前期生活習慣アンケート・ハンカチティッシュ水筒調べ 結果発表！

各クラスの前期と後期の保健委員がそれぞれグラフを作成し、文化発表会で展示しました。現在は1階トイレ横と保健室前に掲示しているので、「展示を見られなかった！」という人は見に来てみてください。（文化発表会では、2年後期保健委員が展示の準備と片づけを担当してくれました！）

