



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？

歯の周辺組織に起こる不調のことを「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
- ✓歯肉に触れ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
しれません。

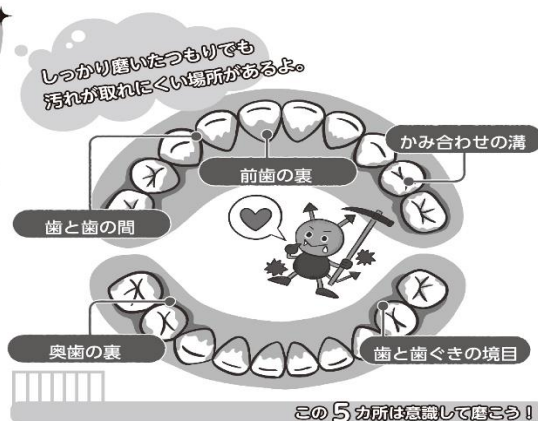


歯みがきの基本

- ・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！



歯
磨
き
残
し
を
な
く
そ
う
！



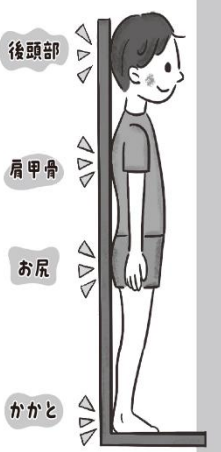
11/1は「いい姿勢の日」

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認あってみてね。



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

- 頭がスッカリする
- 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ず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。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

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。ぐっすり眠るためには、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。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いいです。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。

インフルエンザの予防接種ははやめに受けよう



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すすめします。

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

出席停止について

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！)

