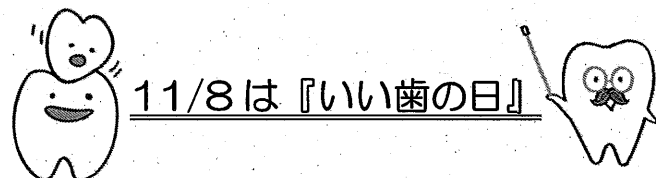


ほいさんだより 11月

大阪市立柴島中学校 保健室
令和6年11月6日 NO.8



朝晩がしっかりと冷え込むようになってきました。朝、布団から出にくくなってきた人もいるのではないのでしょうか？季節が進み、寒くなってくると心配になるのは、インフルエンザ等の感染症です。現在、大阪市内の小中学校でもすでにインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎等による学級閉鎖を行っている学校が多数あります。本格的に流行する前に、自分自身でできる予防（手洗い・うがい・マスクの着用等）をきちんと行い、ウイルスに負けないようにしましょう！



11/8は『いい歯の日』

日本人の平均寿命は、男性81歳、女性87歳と言われていますが、歯の平均寿命は50～60歳程度と言われています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は全体の10%しかいないそうです。歯を失う二大原因は、“虫歯”と“歯周病”です。歯の寿命を延ばすも縮めるも、すべてはあなたの歯磨き次第なのです。

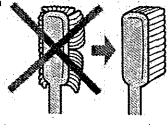
いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

食べたらすぐ磨く！



3食後、3分以内に
3分間が目安です。

毛先のそろった歯ブラシ！



後ろから見て毛先がはみ
出ていたら交換時期です。

磨き残しのないように！



“歯と歯の間” “歯の内側”
“歯と歯肉の間” 丁寧に
磨こう！

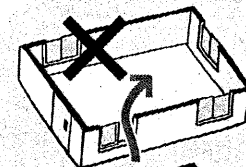
デンタルフロスや歯間
ブラシも活用しよう！



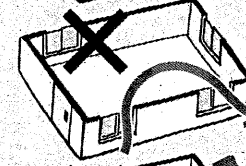
歯と歯の間の歯垢が
きれいに取れます。



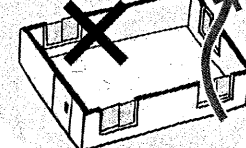
いい(11)くう(9)き/ 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



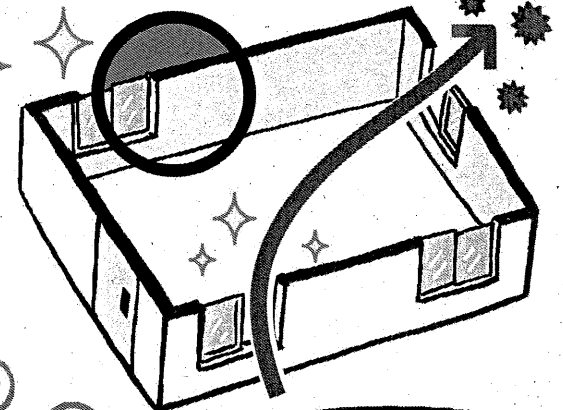
窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋
中を循環せず外に出ていく



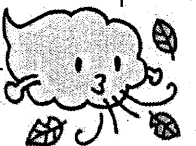
2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

これから寒くなると、何時間も扉が締まりっぱなしの教室が増えます。風邪やインフルエンザ等のウイルスも、換気しないとずっと教室の中に…。後期保健委員の人はもちろんですが、全員が意識して、換気をするように心がけましょう！

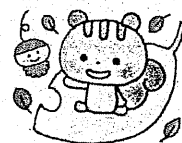


ぐっすり眠るコツはお風呂にある！？

11月26日は「いい風呂の日」。昨日の生徒朝礼で、校長先生の話の中にもありましたが、暦の上では明日“立冬”を迎え、これからだんだんと寒くなってくるでしょう。皆さんは、寝る前に湯船に使っていますか？湯船につかると、体が温まるだけでなく、リラックスでき眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝付きやすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間前にぬるめ（40℃くらい）のお湯につかることです。最近、なかなか眠れない…という人は試してみてください？

裏面に後期保健委員からの一言を載せています。ランチョンマット忘れの確認や、石鹸補充、教室の換気、加湿器の手入れ等、たくさんの仕事があります。感染症の多いこれからの時期、中学校のみんなが元気で過ごせるように、縁の下の力持ちとなって、学校生活を支えてくれます。ぜひ、見てくださいね！

後期保健委員のメンバーが決まりました！～後期保健委員より一言～



周りをしっかりと見て仕事をします。
3年 LAST の委員会、全力で頑張ります。

仕事を忘れないように、しっかり頑張る。

最後の委員会～
気をぬかず
卒業まで
がんばるぞい！

保健委員3回の経験を活かして卒業の最後の最後まで頑張ります！

今日で保健委員
4回目なので、委員長
をまえながらがんばります。

後期は副委員長
になりました、委員
長のサポートがんばります。

委員長としてみんなを
まねがれるように
がんばります

1年生のときの経験を活かし、
風邪をひかないよう努力します。
これからよろしくおねがいします！



ランチョンマートの
呼びかけを
頑張ります！

整理ができる学年目指に
がんばろうー！！

前期での経験を生かし
頑張ります



後期はランチョンマートを
忘れない、
元気な1年生
がんばります。