



* 最近の保健室のおはなし *

気温が下がり乾燥した日々が続くことに伴い風邪症状での保健室来室が多くなっています。暑さの厳しかった1学期は熱中症など急な体調不良が多かったのに比べ、ここ最近はのどの痛みや不快感、数日経ってもダルさが続いているという人が増えています。体調不良の中無理をして登校し、学校に来てすぐに保健室で休養する人や早退する人もいます。回復のためには無理をせず休養をとることが一番です。また自分が感染源となって感染症を広めてしまわないためにも、体調が完全に回復してから登校するようにしましょう。

～保護者の皆様へ～

日々お子様の健康管理にご尽力いただき誠にありがとうございます。
これからの時期は新型コロナウイルス及び季節性インフルエンザ等その他の感染症も流行する季節であることから感染症対策を一層心がける必要があります。その中でも感染源を絶つために発熱等風邪症状がみられる場合は登校を控えていただくこととなっております。

また、発熱等とは微熱（普段の体温より高い状態）・発熱（体温が37.5度前後より高い状態）以外に、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、匂い味がしない、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔吐・嘔吐等、平常と異なる体調がみられることをいいます。

たとえ熱症状がない場合でも、これらの症状に当てはまる際はお子様の登校を控えていただきますようご協力お願いいたします。

（学校園における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル第7版より）

外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの
生活リズム

	就 寝	真ん中の時刻	起 床
平 日	22:00	2:30	7:00
休 日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切です。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。






11月8日はよい歯の日です。この先もずっと変わらず健康で過ごしていくためには、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが大切です。

そこで注目されているのがこの8020運動です。80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動で、一般に自分の歯が20本以上残っているとどんな食事もおいしく楽しく噛むことができ、満足した食生活を送ることができると言われています。

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうためにも「8020」を目指しましょう。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

8020を目指す上でお口の健康は必要不可欠。正しいブラッシングを心がけ、丁寧に歯磨きをしましょう。


また、磨き残しの多い歯と歯の間や歯の裏側、でこぼこと溝の多い奥歯は虫歯になりやすい場所です。磨きにくい場合は小さめの歯ブラシを使ったり、フロスを通すなど工夫しましょう。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

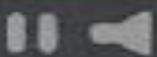
力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

寝る前のノーマディアデーを作ろう

寝る前のスマホやゲームをやめられずに、気が付いたら布団の中で2時間も3時間も…という人も多いのではないのでしょうか？ 体調不良で保健室に来る人の中には睡眠不足が原因だと思われる人も多くいます。寝る前にスマホやテレビの画面を見ると脳が興奮状態になり、体に「寝る時間だよ」という信号を出せなくなり睡眠の質が低下します。「寝つきが悪い、眠りが浅い、寝ても疲れが取れない」などの自覚症状がある人は、寝る1時間前にはスマホやゲームに触れないように意識しましょう。



1:35 / 3:40

