



令和3年11月4日 発行
おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう 保健室

10月下旬ごろから屋間の気温も一気に下がり、季節はすっかり秋を通り越し冬になりましたね。
11月7日は立冬。暦の上でも冬が始まります。

寒さが厳しくなる前に、新型コロナウイルス感染症に加え、かぜやインフルエンザ等の感染症に負けない身体をつくるために免疫力を上げておきましょう。また寒暖差でも体調を崩しやすくなるので、服装は工夫をしてください。季節の変わり目も寒さに負けず元気に過ごしましょう。

☆ 保健室利用のルール ☆

冬に向かうにつれて体調を崩して保健室を利用する人が多くなるかもしれません。改めて保健室利用のルールを確認して、保健室を利用する時は、ルールを守って自分の健康管理のためにうまく保健室を利用しましょう。

★ どうしても体調が悪い時は、1時間だけ休めます。

(朝から体調がすぐれない場合は無理をせず、学校を休むようにしてください。)

★ 保健室を利用する時は必ず教科の先生、担任の先生に許可をもらい保健室利用カードを受け取ってから保健室に来てください。

※ 担任の先生がいない場合は、学年の先生の許可でも構いません。保健室利用カードを受け取っていない場合は緊急時を除き、保健室の利用はできません。

◎みんなの保健室です。一人ひとりがしっかりルールを守って気持ちよく利用してください。

11月8日はいい歯の日!!!



11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日からはじまる「歯と口の健康週間」が有名ですが、年にもう一度、歯・口のことを考えてもらうために、歯科医師会が1993年に「いい歯の日」を設定しました。

目指せ!「8020」!!!

「8020運動」を知っていますか?この運動は1989年からはじまった、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足ができると言われています。達成するためにも、いまから健康的な生活習慣と歯のケアを継続することが大切です。この機会に、みなさん自身の生活習慣を見直しましょう。

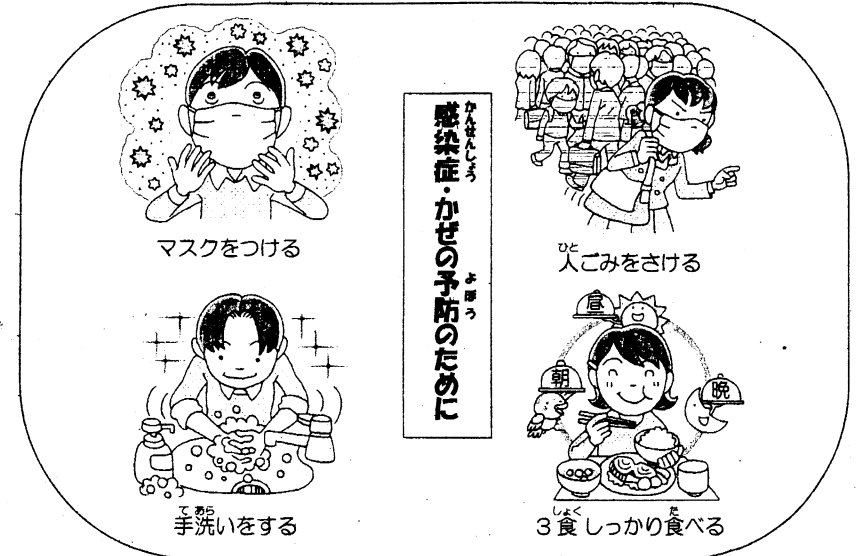


からだの免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」[病気(疾病)を免れる]といいます。免疫には個人差があり、例えば同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの感染対策とともに、この免疫力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。

そのためには、以下のことが有効です。



寒くても、換気はとても大切!!!

寒くなりそろそろ暖房を使用する時季になります。せっかく暖房で温かくなった教室ですが、換気することによって室温が下がってしまい不満を感じる人もいるかもしれません。しかし換気をしないで汚れた空気がたまっていると、私たちの体に様々な影響を及ぼすことになります。



二酸化炭素が増えることで
頭が痛くなる



ウイルスや細菌が増えることで
感染症にかかりやすくなる



チリ・ホコリがたまることで
アレルギーの原因となる

こまめに換気をして感染症に負けない日々を過ごしましょう!!!