

# ほけんだより

令和4年10月31日  
川俣高校保健室 No.7

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、晩秋から初冬にかけての暖かく穏やかな晴天のことを意味します。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日には紅葉を見て、秋を感じてみてはどうでしょうか？



## 続けよう感染症対策

新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています



集団で生活する教室。うつしたり、うつされたりしないためにどのようなことができるのでしょうか？手洗いやうがい以外にもこれからの季節、特に心がけたいことがあります。

### こまめな換気

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



対角線上に窓・扉を開けることで、空気の通り道ができます。

※10cm程度開けておいてください。

### 加湿

加湿器やぬれタオルなどで加湿を。ウイルスは湿度が高いと弱まります。ただし、加湿器は水を入れたままにするとカビやぬめりが繁殖するので、使用時以外は必ず水を捨てて乾かし、掃除を忘れないでください。



### 人混みを避ける

体調がすぐれないときは外出を控える。感染症流行時期の人混みを避ける。自分の体調と相談しながら、うつらない、うつさない行動を考えてみましょう。



### 免疫力を高める

免疫とはウイルスなどの病原体から自分自身を守る防御システムのようなもの。体内に異物が侵入すると免疫細胞が攻撃し、私たちを守ろうとします。



免疫力を高めるには生活習慣が大事！

○適度な睡眠(朝起きたとき、すっきり目覚めていますか?)

○バランスのとれた食事(朝食抜きの人、いませんか?)

○体を温める(体温が上昇→免疫細胞が活発になる)

生活リズムの乱れは体の免疫力に影響します。また、慢性的なストレスは免疫力を低下させます。ある研究では笑いが抗体を上昇させたという結果もあり、まさに心と体はつながっています。

行動制限がなくなるなど、少しずつ日常を取り戻しつつある今だからこそ、自分や周りの人の健康を考えながら感染症対策を続けていきたいですね。

## 5人…何の人数?

春に行われた歯科検診後、**受診報告のあった人数**です。

治療が必要な人(むし歯、歯石沈着、歯肉炎)には夏休み前に再度、受診勧奨のおたよりを渡しました。その後、歯科医院には行きましたか?

- ・むし歯は治療しないと治りません…。
- ・歯石は歯垢とは違い、自分ではとることができません…。



3年生のみなさん、卒業まであと5ヶ月。1、2年生のみなさん、あつという間に時間は過ぎてしまいます。(高校生まで医療費無料です)治療する期間を考えて、早めに受診するようにしてください。もちろん、毎日の歯みがきも大切です!

歯磨きの仕上げにデンタルフロスを使ってみよう

ロールタイプ



F字タイプ



Y字タイプ



## 朝食摂取率調査結果 ～朝食を見直そう週間～

10月27日(木)に調査を実施しました。

**朝食摂取率 88.4%**

朝食に野菜を食べた人 41.9%

朝食に汁物を食べた人 34.9%

前回の調査から3項目とも上がりました。

朝食で生活のリズムを整えて1日を元気にスタートさせましょう!

### 寒い季節におすすめ食材 白菜



なぜおすすめ?

☆冬に甘みを増す白菜。ビタミンCやビタミンK、カリウム、食物繊維等が含まれています。

白菜の栄養素を逃さず摂るためには鍋や煮込み料理がおすすめ。寒い季節にぴったりです!

きょうは何の日?

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

