



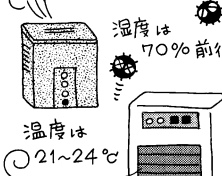

# ほけんだより

# 11月号

能勢高校保健室

朝晩、冷え込むようになりました。今日(11月7日)は立冬です。木々が紅葉し、北国や高い山では雪が降り始めるころです。秋から冬へと季節が足早に移り変わって、風邪をひく人が増えています。手洗い・うがいと規則正しい生活で、予防を心がけてください。

## カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることも心がけましょう。</p>  <p>早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ! 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> 		

### 咳エチケット

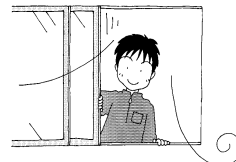
咳やくしゃみをする時は、周囲の人から顔をそらして、ティッシュやハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。

咳やくしゃみが続いている間は、マスクを着用するようにしましょう。

## 風邪予防の第一歩は換気から!!

教室を閉め切っていると・・・

- 空気中のウイルスはすぐに床に落ちるのではなく、ある程度の時間空気中を浮遊し続けているので、ウイルスに感染しやすくなる。
- 二酸化炭素濃度・室温・気温が上がることにより、頭痛など体調不良を引き起こす。



換気するときは、窓を一か所開けただけでは空気が流れにくいので、二か所以上は開けましょう。

## インフルエンザ予防接種について



インフルエンザのワクチンは、接種すれば絶対に予防できるというものではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐという効果が証明されています。ワクチンの効果が現れるまでに、接種後約2週間ほどかかります。

すでに接種を開始している病院もたくさんありますので、接種を予定している人は医療機関に問い合わせしてみてください。

修学旅行を控えている2年生や、年始に受験シーズンを迎える3年生は早い時期から受けておくことをお勧めします。

## 食べ物で温まろう！

鍋やスープなど、温かい食べ物がおいしい季節です。食べると体の中がポカポカしてきますね。さらに、食べ物の中には「体を温める働き」をもつものがあります。寒さを乗り切るために、食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

野菜は、根っこを食べるもの・色が濃いもの・冬にとれるものは温まるものが多いです。

### 体を温める野菜

・大根・にんじん・ねぎ・にら・ごぼう・かぼちゃ・たまねぎ・山芋 等

野菜には、冷え性に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷり含まれています。血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。

### すかんそくねつ 頭寒足熱

という言葉を知っていますか？言葉の通り、「頭を冷やして足を温める」という意味で、江戸時代より「最も重要な健康法」とされており、反対の「頭熱足寒」が続くと病気にかかりやすいと言われてきました。足を温めると体全体の血流が良くなるので、寒さに負けず、病気に強い身体になります。また、ふくらはぎは第二の心臓といわれているほど重要な働きをしています。ふくらはぎの筋肉は、足の血流を心臓に戻すために働くので、マッサージをすると血流がよくなります。ひざ掛けや湯たんぽ、カイロをうまく利用すると効果的です。

## 11月8日は「いい歯の日」



歯については、6月4日から始まる歯の衛生週間がよく知られています。

1993年に日本歯科医師会により、11月8日の「いい歯の日」がつくられました。

みなさん自分の歯を大事にしていますか？

私たちは、歯で食べ物を噛み、それを飲み込んで栄養をとります。歯は健康でいるためには欠かせない食事という行為を支えているのです。

「いい歯」にするためには、毎日欠かさず歯を磨くことが大切です。歯みがきはできるだけ毎食後行うようにしましょう。どうしてもできない時は、うがいをして口をゆすぐだけでもむし歯予防の効果はあります。寝ている間は一番むし歯になりやすいので、寝る前は時間をかけて丁寧に磨きましょう。

また、毛先の痛んだ歯ブラシは、汚れが落ちにくくなり、ブラッシングの効率が悪くなってしまいます。歯ブラシの毛先が開いてきたら、新しいものに取り替えましょう。

春の歯科検診から約半年……。むし歯の治療は終わりましたか？むし歯がなかった人も半年に一回は歯医者さんで定期健診を受けることをお勧めします。