

ほけんだより 11月

日中はぽかぽかと暖かいのに、朝夕は冷えて気温の差が大きくなってきました。

最近マスクをしている人を多く見かけるようになり、体調不良で保健室に来室する人も増えています。みなさん風邪予防はできていますか？

普段から規則正しい生活を心がけて、風邪に負けない体づくりをしましょう。

まずは予防から！！

手洗い・うがい	外出後、食事前、運動後、トイレ後は必ず実行しましょう。
汗の始末	体育やクラブ等で汗をかいた後、放っておくと体が冷えてしまいます。汗をかいた後はタオルで拭き取りましょう。
鼻呼吸の習慣	鼻呼吸は「きれいな空気を肺に送る」「加湿」といった機能があります。口で息をすると喉にウイルスが付きやすくなります。
湯冷め注意	体が冷える前に布団に入りましょう。
食事・睡眠	バランス良く栄養をとること・十分に体を休めることはウイルスへの抵抗力をアップさせます。
軽い運動	体力向上はもちろん、ストレス発散にもなります。

風邪をひいてしまったら・・・

- ・暖かくしてよく寝る・・・寝ている間に体がウイルスと戦ってくれます。
- ・栄養をとる・・・体が温まるタンパク質やビタミンをとりましょう。
- ・咳エチケット・・・咳やくしゃみが出る時は、マスクをする・タオルで押さえる等してウイルスを飛ばさないようにしましょう。

インフルエンザ予防接種について



インフルエンザは毎年、12月下旬から3月上旬にかけて流行します。インフルエンザの症状は風邪よりもひどく、38℃以上の高熱や筋肉や関節の痛みが特徴です。

普段の生活での予防(手洗い・うがい)はもちろんですが、予防接種も効果が得られます。

予防接種をして、効果が現れるまでに約2週間程度かかり、効果が持続するのは約5ヵ月間といわれています。予防接種の効果はインフルエンザによる合併症などを予防し、症状の悪化を軽減させます。予防接種をしたからといってインフルエンザにかからないというわけではありませんが、予防法のひとつとして検討してください。

特に、受験シーズンを迎える3年生や、修学旅行を控えている2年生は

予防接種を受けておくことをお勧めします。

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。歯は健康であ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。

良い姿勢を心がけよう！

良い姿勢は、筋肉をバランスよく発達させます。発達段階の時期に悪い姿勢が習慣になってしまうと、治すことが難しくなります。勉強している時や歩いている時に、背中が丸まっていたり、身体が左右に傾いていたりしていないか確認してみましょう。

日常生活の心がけが、正しい姿勢を作ってくれます。

「悪い姿勢」は体調不良の原因に！

1. 首・肩のこり
2. 頭痛
3. 腰痛・足のしびれ
4. 下半身のむくみ・冷え
5. 便秘・下痢になりやすい
(消化機能の低下)

このような症状はありませんか？

姿勢が悪いことにより、体調不良に陥ることも
あるそうです。

長い間このような症状が続く時は、姿勢が
悪いことが関係しているかもしれません。

普段から良い姿勢を心がけましょう。

寒さに背中を丸めてないで
背すじを伸ばして歩こうよ！

