ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
加須東中学校　保健室

風が冷たくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛をおこしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。



感染症対策をしよう！

手洗い うがい をしよう

感染症に負けない体を作ろう

★くしゃみ ★鼻づまり	★せき ★のどの痛み	★悪寒 ★発熱	★体がだるい ★関節が痛い
そのとき体は…	そのとき体は…	そのとき体は…	そのとき体は…
ウイルスが体に侵入！増殖を始めています。	ウイルスがのどの粘膜につき気管支に向かっています。	体がウイルスへの反撃を開始。	ウイルスはどんどん増殖。症状は全身に現れます。

体温を測りましょう!!

熱が37.5℃以下の時
早めに休養して症状の変化に気をつけましょう。

熱が37.5℃以上の時
医療機関で検査をしてもらいましょう。

休養が必要です！！
☆うがい・手洗いをする　☆水分補給
☆暖かくして寝る　☆消化のよい食事



2～3日休んでも良くならない時や、下痢などの症状が出てきたら病院を受診しましょう。

発熱が無くても新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いはあります。様子をみて医療機関へ。

病院を受診した結果
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザと診断されたら、**出席停止です。**必ず学校に連絡して休養して下さい。

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。
- 規則正しい生活をする。
- 適度な運動をする。
- お風呂でゆっくり温まる。
- ストレスをためない。

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

11月8日は「いい歯の日」

６月の「歯と口の健康週間」と併せて「いい歯の日」も定着してきています。下校時間が早くなり、歯科医院の予定を入れやすい時期です。むし歯がある人はもちろん、むし歯が無い人も「歯のお掃除」に行ってみましょう。

10月29日の歯科健診の結果を配布します。むし歯の指摘があった人は、早めに歯科医院に行きましょう!



※今年度、保健委員会では各月で歯みがき点検実施中です。毛先の確認をしましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



冬の乾燥に注意！



空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



部屋の湿度が低いと（40％未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60％以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40～60％前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。

来年１月から、スポーツ振興センターの災害給付制度が大きくリニューアルされます。それに伴い、１１月２０日以降は保健室からの申請ができなくなります。「医療等の状況」の書類が手元にある場合は、お早めにご提出ください。また、今後は保護者による申請に切り替わります。御理解御協力、よろしくお願いします。