

保健だより



一宮北高校保健室 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。

本校でもマスクをしている人を多く見かけるようになりました。手洗い、咳エチケット、換気などを心がけ、冬の感染症予防に努めましょう。

●歯を大切に！11月8日「いい歯の日」

いい（11）歯（8）の語呂合わせです。口の中が健康かどうかは、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯茎の病気は、毎日の丁寧な歯磨きで予防できますよ。ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない・・・」「ついつい忘れてしまう・・・」という人は、この日に新調するのもありですね。

受診報告書（歯科）が未提出のみなさんへ→なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

受診後は、受診報告書（歯科）をクラス担任の先生まで提出してください。

●教室の空気・・・キレイですか？

11月9日は、いい（11）空（9）気にちなんで「換気の日」です。教室の空気の入れ替えは1年を通して必要なことですが、これからの時季は特に大切になってきます。寒くなるとどうしても教室で過ごすことが多くなりがち。閉め切ったままの教室の空気は汚れていくばかりです。寒くても休み時間ごとに窓を開けて、教室の空気をキレイにしましょう。

換気のポイント 空気の入口と出口をつくる→対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。

入口は小さく、出口は大きく→入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

換気をするときこんないいこと

◇新鮮な空気と入れ替わる ◇ニオイがなくなる ◇ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

●みんなで予防インフルエンザ マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

インフルエンザは、毎年12月上旬から1月に流行が始まり、1月から3月にかけて流行します。インフルエンザにかかると、鼻水、くしゃみ、咳など一般的な風邪の症状に加えて、突然の38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。

～インフルエンザの予防接種が始まっています～

インフルエンザワクチンQ&A

予防接種をすれば絶対発症しないですか？

×インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年もいいですか？

×ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

打つのは流行が始めてからでもいいですか？

×ワクチンを打って、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12月～3月頃に流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

