

保健だより 11月

令和5年(2023年)

11月8日

西城陽中学校

保健室



11月に入り、1日の気温差も大きく、体調を崩す人が多くなっています。

また、全国的にもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しています。

朝の健康観察を心がけ、微熱や頭痛、のどの痛みなどの症状がある場合は、無理な登校はひかえたり、マスクをつけて登校するなど、みんなで流行を防ぎましょう。



歯科検診で、治療及び相談が必要な人でまだ「治療済報告書」が出されていない人に、再度お知らせを渡します。城陽市では中学を卒業するまでは、1ヶ月200円で医療を受けられる制度があります。ぜひ制度を利用して、中学校の内に治療をすませましょう。



保健室より

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



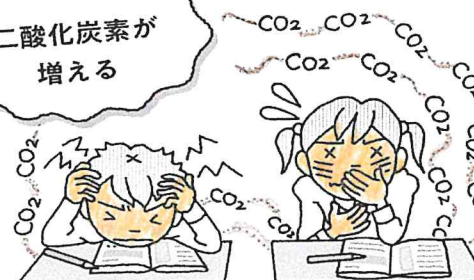
耳の前から下～顎の先まで

（空気も）（気持ちも）換気でリフレッシュ！



換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は、1日に480・もの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると、表面に水分がつきます。そこには、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

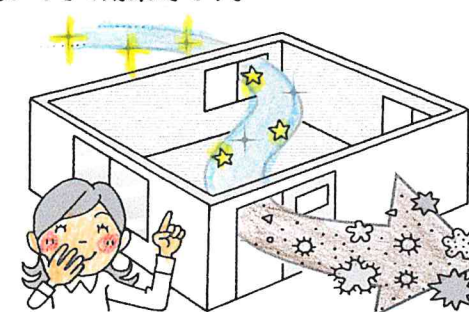
においがこもる



汗や給食のにおいがこもって、いやなおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように、2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果がある

新鮮な空気は、脳の働きが活性化します。

そのため、気分がスッキリしたり、集中力が高くなったりします。

休み時間毎に換気を行い、健康的に過ごしましょう。

