

保健だより

令和5年10月26日(木)
太田市立木崎中学校
保健室 No. 7



夏の暑さが嘘だったように、朝晩は冷え込み、日中は過ごしやすい気候となり、秋を感じるようになりました。この時期は風邪を引きやすく、体調管理がとても大切です。まだコロナも収束したわけではないので、気が抜けません。寒さにも感染症にも負けないよう、規則正しい生活（早寝早起き朝ごはん）や感染症予防をしていきましょう！

インフルエンザが流行してきました

10月上旬に、太田市内の学校で今年度初めて、インフルエンザにおける学級閉鎖の措置がとられました。太田市だけでなく、日本の各地で流行しています。コロナ対策のおかげで、感染症に罹らないための知識がしっかりあると思いますが、ここで再確認してみましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための

キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」
という食べ物はありません。
好き嫌いせず、バランスよく
食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルス
と戦う力をアップさせま
しょう。じんわりと汗をかく
程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、
体を守る力がダウン…生活
リズムを整えて、しっかり
と体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら
げてくれたり、病気の予
防になったり…「笑う」
だけでいいことがいっぱ
いあります。たくさん笑
って、元気に冬を乗りき
りましょう！



寒くなってきましたが・・・換気もとても大切です！

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480ℓ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結露ができやすいです。結露ができると、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、風邪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



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

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

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



歯みがきも感染症対策の1つ！



歯をみがくことによって、口腔内の菌やウイルスを撃退し、体内への侵入を防ぐことができます。みがき残しがないよう丁寧にみがきましょう。

給食後の歯みがきも忘れずに！
11/8～11/10の3日間、給食後の歯みがき調査を行います。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。