

ほけんだより



令和元年 11 月号
名古屋市立山田高等学校
保健部

11月になりました。冬の訪れを感じる日も多くなってきたのではないのでしょうか。今年の「立冬」は11月8日です。「立冬」は冬の始まりの日で、朝晩の冷え込みが一層厳しくなります。かぜをひく人が増えているので、規則正しい生活を心がけ、防寒対策をするなど、自分で体調管理をしっかりと毎日元気な過ごせると良いですね。冬の寒さに備えて健康的なからだ作りをしていきましょう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザのワクチンは、接種することで確実に予防できるわけではありませんが、感染しても発症する可能性を減らし、発症した場合は、重い症状になることを防ぎます。しかし、予防接種の効果を得られるのは接種後約2週間かかります。流行する前に接種することが望ましいので、希望する人は遅くとも12月までには接種をしましょう。予防接種したから大丈夫！ではなく、感染対策をしっかりとりましょう。



教室の換気はかぜ予防の一步！

寒いからといって教室を閉めきっていませんか？冬になると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウイルスが繁殖しやすくなります。教室のように人がたくさん集まっている場所で、窓を閉め切った状態だとウイルスが充満し、感染する可能性が高くなります。窓を開け、ウイルスを外に逃がすようにしましょう。また、呼吸や暖房器具によって、空気中の二酸化炭素が増えると、眠気やだるさ、頭痛などの不快感が出てきます。かぜ予防、リフレッシュのためにも、授業中は常に四隅の窓やドアを開け、放課になったら窓を全開にして教室の換気を行いましょ！

換気のポイント

- ・窓を2か所開け、空気の入りと出口を作ること
- ・教室の向かい合わせか対角線に窓を開けること



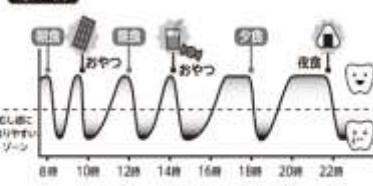
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら... おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

歯を大切にしていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。皆さんは定期的に歯科受診していますか？歯には日常の歯磨きでは取り切ることができない汚れが付着したり、目には見えないところにむし歯ができています。むし歯の予防、早期発見のためにも、積極的に定期検診を受け、歯の健康を保ちましょう。

左の図のようにだらだら食いをしていませんか？自分の生活を振り返って改善していきましょう。