

ほけんだより 11月

姫路工業高校保健室 R7.11.4 発行

姫工祭も終わり、秋から冬へと、季節の移ろいを少しずつ感じられる日も増えてきました。ほどよい気温で過ごしやすい時期にはなりましたが、季節の変わり目で朝晩の寒暖差も大きくなり、体調が崩れやすくなる季節でもあります。体調管理には十分気を付けて、過ごしていきましょう。

感染症を予防しよう

寒い季節になると、少しずつ感染症の流行が見られるようになります。感染症の流行が見られる前から、予防対策を日々の習慣にしておくことが大切です。自分の対策を見直して、感染症に負けない冬にしましょう。



① 手洗い

こまめな手洗いで手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。石鹸を使って、爪の先、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。手洗いが難しいときは、アルコールで手指の消毒をするのもよいですね。



② 十分な睡眠

寝ている間に多く放出される「成長ホルモン」は成長だけでなく、免疫機能を回復させる働きもあります。十分な睡眠をとって、自分自身の免疫力を高めておきましょう。



③ 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆い、しぶきが周りに飛び散らないようにしましょう。急な時は手を使わず、服の袖や上着の内側で鼻や口を覆います。手を使った場合は手洗いやアルコール消毒をお忘れなく！



④ 部屋の換気

教室や部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。閉めっぱなしにせず、窓を定期的にかけて、空気を入れ替えるようにしましょう。窓が複数ある場合は対角線上に2か所開けると、より効果的です。



⑤ 三食バランスよく食べる

体の免疫力を高めるためにも、十分な栄養が必要です。偏った食事をしたり、食事を抜いたりすることはやめましょう。



⑥ マスクをつける

自分自身が咳をしている時や、人が大勢いる場所に行くときはマスクをつけましょう。鼻や頬、あごにぴったりと付くように着けましょう。



「いい歯」のためにできること

11月8日は「いい歯の日」です。当たり前のように毎日食べたり、飲んだりしていると思いますが、歯は一生もの。虫歯になって、歯を抜かなければならない…なんてことはできる限り避けたいところです。「いい歯」は日々の習慣からできます。「いい歯」のために、【歯磨き】にほんの少しだけ、できることを積み重ねてみませんか？

歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入った汚れをきれいに落とすことができます。デンタルフロスよりも広い隙間のお掃除に適しています。

★使い方

- ① 歯間の広い三角スポットに、斜め下からゆっくりとやさしく挿入する。
- ② 歯間に沿わせて、前後に2~3回動かす。
- ③ 向きを変えながら隣り合った歯それぞれに密着させて、歯垢や食べかすを取り除く。



デンタルフロス

歯ブラシだけでは落としにくい歯と歯の接した面にたまった歯垢を落としたいときはデンタルフロスがおススメです。

★使い方

- ① 歯と歯のあいだに、糸をあててゆっくり挿入する。
- ② 歯のキワまでしっかり歯面に沿わせて上下に動かす。
- ③ ゆっくり前後に動かしながら抜く。



よく噛むことも、「いい歯」のためにできることです。

よく噛むことで唾液の分泌を促し、虫歯予防にもつながります。



「ひとり」の時間を大切にしよう

友達と遊んだり、おしゃべりする時間も大切ですが、自分のしたいことをする「ひとりの時間」もとても大切です。読書をする、漫画を読む、音楽を聴く、ぼーっと過ごす…。たまには自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか？「ひとりの時間」は、自分が何をしているのが楽しいのか、どんな環境で過ごすのが心地よいのか、気が付くきっかけにもなるかもしれません。「ひとりの時間」も「友達との時間」もそれぞれ楽しめるようになるとういんですね。



11月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 11月10日(月) 17日(月) 26日(水)

時間 9時30分~12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

