

# ほけん だより 11月

熊本市立武蔵中学校  
保健室 NO.7  
文責 郷

朝夕の寒さが厳しくなってきました。昼と夜の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。衣服を調節しながら、体調管理をしっかりしましょう。また、インフルエンザが流行しています。感染症予防の意識を見直し、自分だけでなく周りの人を含めて感染対策に努めましょう！

「インフルエンザ」にかかったとき、何日休まないといけないか知っていますか？



答えは・・・約5日です。



ちなみに、正確に言うと「発症したのち5日を経過し、かつ、解熱したのち2日を経過するまで」と定められています。

発症とは・・・

頭痛やのどの痛み、発熱など身体の不調があらわれた日です。その日を0日とします。

病院でもらうインフルエンザの治療薬を飲むと、すぐに解熱することがありますが、まだ体内にウイルスが残っています。なので、周囲の人へ感染させないためにも5日は必ず休養しましょう。

## 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個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てしまいます。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だよう

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 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。

## ◇ほけん記念日がたくさん11月でした◇

### 11月8日は いい歯の日

むし歯は、一度なってしまうと自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん悪化してしまいますので、まだ治療が済んでいない人は、早めに治療に行きましょう。一生使う歯です。1日3回しっかり歯磨きを行い、自分の歯を大切にしましょう。

はみがきのポイント

- 1本ずつ磨く
- 軽い力で磨く
- 鏡を見ながら磨く

### 11月9日は いい空気の日

閉め切った部屋は、ご飯や汗のにおい・二酸化炭素・ウイルスや細菌などがこもっています。新型コロナの予防のひとつにも「換気」がありますので、対角線上にある窓を2箇所以上開けるなど、常時換気を心がけましょう。

### 11月10日は いいトイレの日

トイレを使用する時は、①流し忘れはないか、②便器は汚れていないか、③はきものはそろえたかなどをしっかりと確認してください。次の人が気持ちよくトイレを使えるように全員で心がけましょう。

### 11月26日は いい風呂の日

湯船につかると、「冷え・疲労回復」「ストレス解消」「睡眠の質を高める」などの効果があります。お風呂は、体の芯から温まることができます。湯船につかって、日々の疲れをしっかりとりましょう。

### ～ 12月のスクールカウンセラー 来校日 ～

【村上先生】	【嶋村先生】
12月8日(金) 午前中	12月21日(木) 午前中
13日(水) 午前中	

予約は保健室でできます! 希望する人は気軽に保健室へ