

ほけんだより 11月

2024.11.8

一宮市立浅井中学校
保健室

季節の変わり目をむかえ、暑い日と寒い日、日中と夜の寒暖差が大きい日々が続いています。こんな時期は自律神経が乱れやすく、免疫力も下がるので体調が悪くなりやすいです。疲れていたり、いつもと調子が違うなあと感じたりする時には、無理をせず早めに休むようにしましょう。

換気をしよう

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

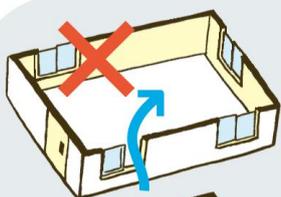
▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

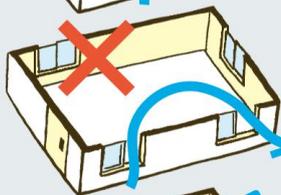
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

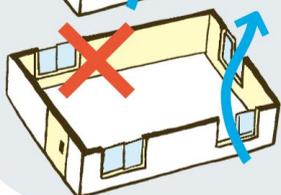
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

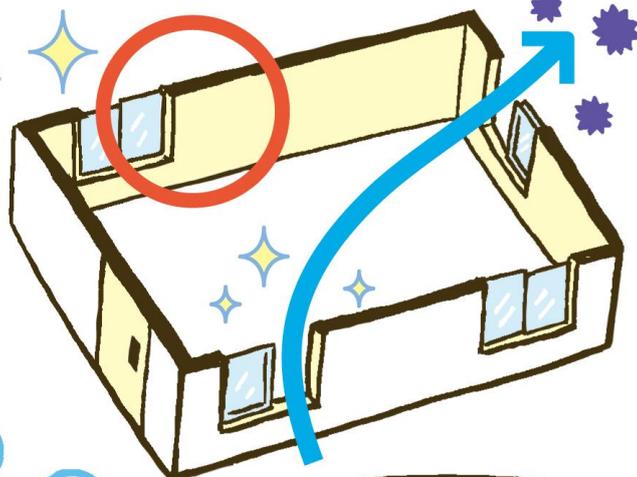


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

11月8日はいい歯の日

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

虫

歯は感染する?

虫 歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口 中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そ のため、虫歯のある人とない人が回し飲みをした^{はし}り、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずちに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



~おうちの方へ~

インフルエンザワクチンは、効果が現れるまで約2週間かかり、約5カ月間、効果が続くとされています。流行シーズンに向けて、そろそろ接種を検討し始めましょう。

<出席停止期間>

| | |
|--------------|---|
| インフルエンザ | 発症日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日(48時間)経過するまで |
| 新型コロナウイルス感染症 | 発症日を0日目として、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日(24時間)経過するまで |