



2025.11.5

一宮市立尾西第三中学校
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。



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。

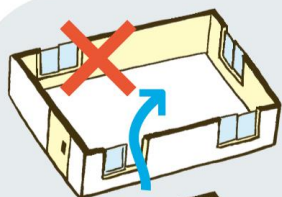
▶ 感染症が広がる

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。

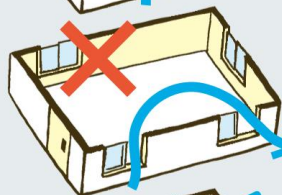
いい(11) くら(9)き

11月9日は換気の日

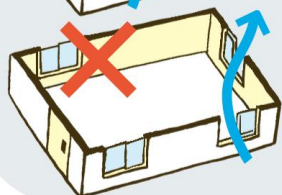
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

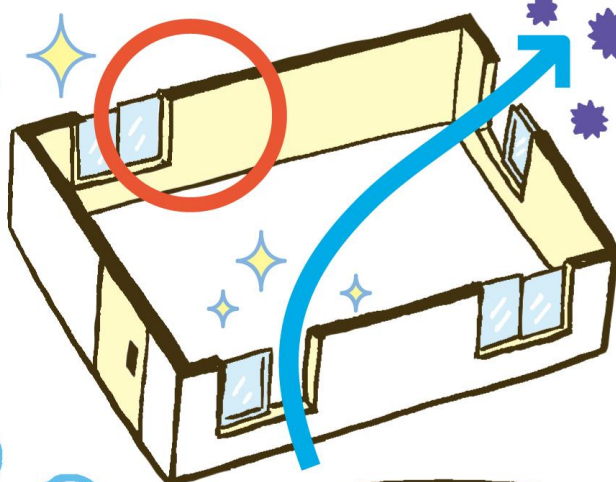


2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



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

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくなります。



～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