

# ほけんだより 11月

榛原高等学校定時制 保健室

令和3年11月1日

日が短くなり、朝晩の冷え込みも冬に近づいていますね。季節の変わり目は体が慣れないので体調を崩しやすくなります。生活習慣を見直し、手洗い・うがい、マスクの着用や衣服の調節などを行い、いつも以上に体調管理に心がけましょう。

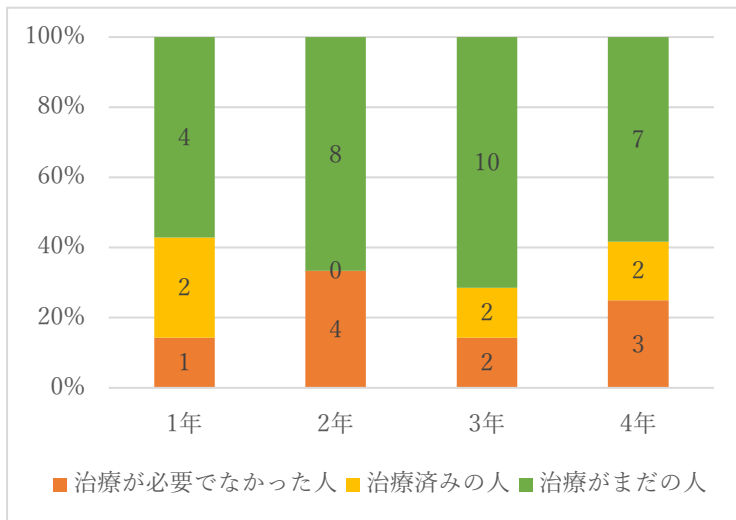


## 11月8日はいい歯の日

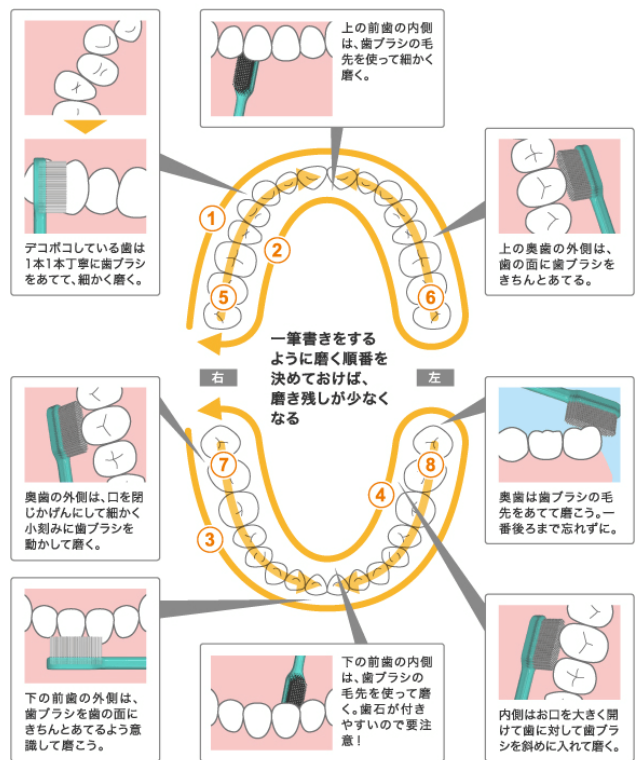


みなさんの歯科受診の状況は、このようになっています。みなさんの歯は118(いい歯)でしょうか？

### わが校の歯科受診状況は・・・？



### 正しいブラッシング法



①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧

根気よく、順番に磨きましょう！

受診勧告を発行してから、受診をしてくれた生徒は少なく、全体の受診率はまだ高くありません。虫歯は、放っておいても治りません。悪くなるばかりです。必ず受診し、担任の先生に用紙を提出しましょう。

食べるものも工夫しよう！



多くの方が【C0】があると診断されています。【C0】とは、虫歯の初期症状が見られる歯です。放っておくと虫歯になってしまいます。しかし、正しいブラッシングをすることで、治すことができます。鏡を見ながら丁寧に歯磨きをしましょう。

# からだ まも きのお めんえき 体を守る機能…免疫について



体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事

ストレスの発散



十分な睡眠・休養

適度な運動

よく笑う

## 自分の体は自分で守ろう

冬が近づくと、空気が乾燥してきました。空気が乾燥すると、ウイルスは空中に舞いやすくなります。口や鼻の呼吸器系の粘膜も乾燥して、かぜや流行している感染症に感染しやすくなります。

新型コロナウイルス・かぜ・インフルエンザは症状についても同じようなものがみられます。自分で容易に判断することは禁物(まず受診)ですが、気をつけたい病気についての知識として押さえておいてください。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ととききある ×: あまりない