ほけんだより11月

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和５年１１月６日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。寒さが日ごとに増してきています。現在インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけではなく、プール熱などの他の感染症も流行しているようです。引き続き「手洗い」「マスクの着用」「換気」などの予防対策をしっかり行い、寒い時期を元気に過ごしましょう。

11月の保健目標は「良い歯を作ろう」です。この機会に、自分の歯の健康や歯磨きの習慣について振り返ってみましょう。

11月の保健行事予定

８日（水）小学部　歯科指導

天竜区役所健康増進課の歯科衛生士を講師に迎え、歯の健康についてお話しを聞きます。

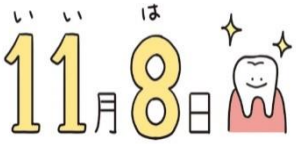
16日（木）中学部　思春期講座

助産師を迎え、命の誕生や大切さについて、お話を聞きます。

30日（木）高等部　持久走事前健康診断

持久走の授業が始まります。体の調子を整えて走りましょう。

【11月の保健目標】良い歯を作ろう！



- 食事の後は、必ず歯を磨きましょう。
- 歯は軽い力で、こまかく磨きましょう。強い力でゴシゴシはダメ
- 毛先が広がった歯ブラシは新しいものに交換しましょう。

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために（流行時期前から徐々に増加中）

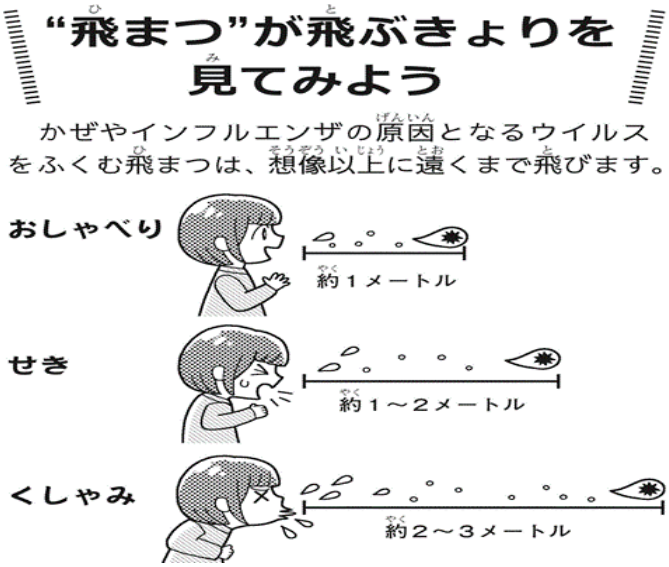
感染を防ぐためには手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などでウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときなど、手洗いをしましょう。また、換気にも注意が必要です。窓の開閉などで空気の入れ替えをしましょう。

・・・インフルエンザウイルスの感染経路・・・

せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染とウイルスのついたドアノブなどを触った手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

・・・発症や重症化を防ぐワクチン接種・・・

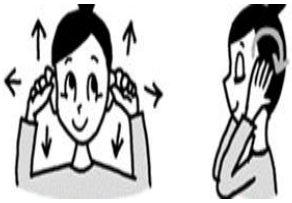
ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入った時の増殖を防ぎます。感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。



気象病を知っていますか？

気象病とは天気（気圧や気温、温度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩の凝り、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状が見られます。

予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする。

- 耳を軽くつまんで上・下・横に引っ張る。
- 手のひら耳全体を覆って後ろ方向に回す。
- バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える。