

# ほけんだより(11月号)



## 【11月の健康目標】

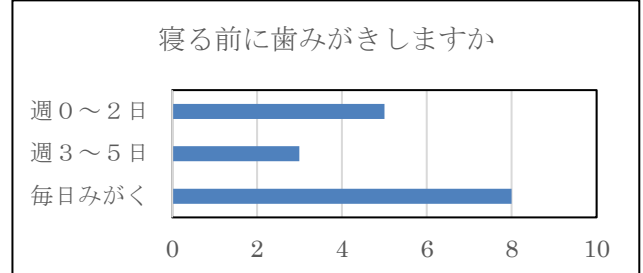
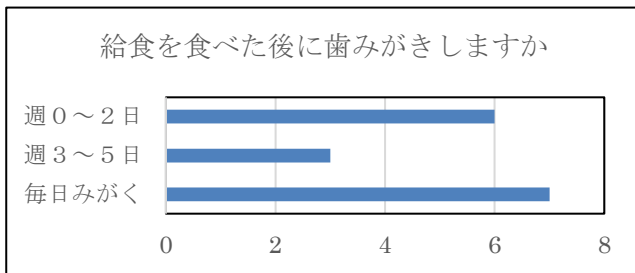
- ① 感染症予防に努めよう!
- ② お口のセルフケアについて学ぼう!



木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれます。風が冷たくなってきました。寒さに慣れていないこの時期は風邪をひきやすくなります。日頃から手洗い、うがいを心がけて体調が悪い時は、栄養をしっかり取って暖かくして早めに休むようにしましょう。引き続き感染対策の基本「手洗い」「マスク着用」「部屋の換気」を忘れずにしましょう。

## 学校歯科医上田先生に歯科講話をしていただきました!

以下のグラフは講演会前に生徒の皆さんにとってアンケート結果です。

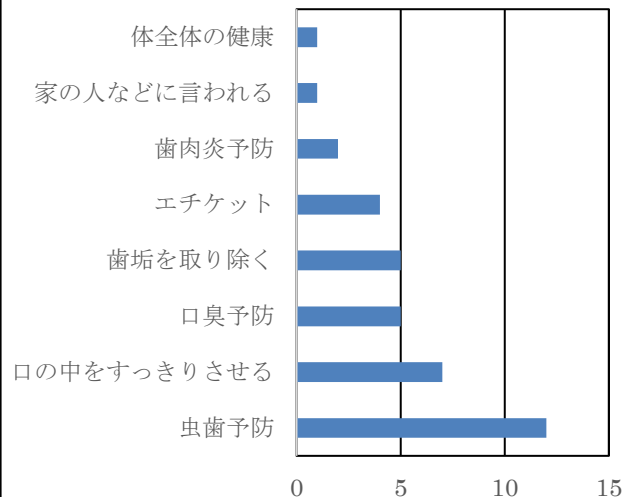


10月11日(火)に、学校歯科医の上田先生に「フロスをしようぜ!!」という題で歯科講話をしていただきました。

### 【生徒の皆さんの感想の一部】

- ・歯周病は、歯だけじゃなくて体全体の健康にも繋がっていると知って、歯みがきだけでは不安になったので家に帰ったら早速フロスを使ってみようと思いました。
- ・口臭が朝臭くなることは知っていたけど、唾液の量が少なくなることで口が臭くなることを知らなかった。口臭は気になるので、フロスをできるかぎりやってみようと思いました
- ・たばこが、口臭の原因になることがわかりました。吸わないようにしようと思いました。

### 歯を磨く理由は何ですか(複数回答)



生徒からの質問に歯科校医の上田先生に答えてもらいました。

### 【生徒からの質問】

- ・歯ブラシは何か月に1回変えれば良いですか?(月に1回変えて下さい)
- ・歯ブラシの硬さは何が一番いいですか?(少し柔らかいもの、硬すぎないものが良い)
- ・歯茎に付いているバイキンのかたまりは、どうやったら取れますか?

(歯医者さんで取ってもらって下さい)

## ☆感染予防について☆

新型コロナウイルス感染症は、3密（密集密接密閉）の環境で感染リスクが高まります。一つの密でも避けて「ゼロ密」を目指しましょう。

新型コロナ感染症とインフルエンザとは症状が似ている場合があるので、鑑別することは難しいですが、予防方法は変わりません。主な予防策は次のとおりです。

- 1、 3密を避けましょう。
- 2、 マスクの適切な着用をしましょう。
- 3、 手洗いをしましょう。
- 4、 換気をしましょう。
- 5、 体調の悪い時には出かけるのをやめましょう。
- 6、 ワクチンを打ちましょう。

（新型コロナウイルス最新情報）

日本では現在も BA.5 が主流です。アメリカでは BA.5 の割合が徐々に減少し、BA.4.6、BQ.1、BQ1.1、BF.1 などのオミクロン株の亜系統の割合が増加してきています。また、インドやシンガポールなどの国では XBB という組み換えが広がってきています。感染力も強いということです。海外から日本国内に新たな変異株が持ち込まれるリスクはこれまで以上に高くなっています。

### インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

✕ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

✕ ワクチンをうって、効果が出るまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

## 11月9日 いい空気の日

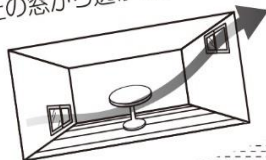
### ♪ 換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる  
対角線にある窓を開けると、  
空気の通り道ができます。



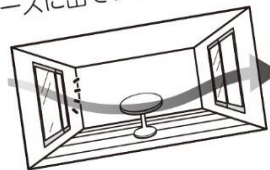
### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



### 入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



### ♪ 換気をするときこんな気持ち

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊