

# ほけんだより

- 11月号 -

唐津西高校保健室 2022



季節は秋から冬へと移り、1日の寒暖の差が大きくなっています。身体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪等も引きやすく、体調不良を起こしやすい時期です。衣服の調節や体調管理を十分に行い、本格的な冬に備えましょう！！

運動や食事によって身体を中から温めると免疫力UPにもつながります！

## 新型コロナウイルス感染症と風邪やインフルエンザを予防しよう！！

寒くなり、感染症が流行する時期が近付いています。昨季はコロナ禍でマスク着用や手洗いなどの対策が徹底され、インフルエンザ患者が激減しました。しかし、社会全体の集団免疫が形成されておらず、今季はインフルエンザの大規模な流行が発生するおそれがあると言われています。また、新型コロナウイルスが現在は落ち着いていますが、いつ感染が拡大するかわかりません。一人一人の感染対策がカギとなります。感染症にかからないようにするため、この冬は特に気を付けて対応をしていきましょう！！

### 免疫力を高め感染症を防ごう！



・お家に帰ったら、手洗い・うがいを忘れずしましょう



・顎マスクではなく正しい位置にマスクをつけましょう



・作業をする前には消毒をするように心がけましょう



・寒く乾燥した季節にも換気をし、籠った空気から新鮮な空気へ入れ替えましょう

他にも、人混みや繁華街への外出を控える、睡眠・バランスの良い食事を心がけ免疫力を高める、など私たちの日常生活の中で予防できることがまだまだたくさんあります。一人一人が感染症にかからないぞ！と強い気持ちをもって取り組んでいきましょう！

### 口呼吸より鼻呼吸！

あなたはどっち？

鼻呼吸？ 口呼吸？

- 気が付くといつも口を開けている
- 鼻がよく詰まる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、喉がカラカラ



チェックがついた人は、口呼吸かもしれません！

### 鼻呼吸の良いところ

① 鼻の中には鼻毛、線毛、粘液と言ったフィルターがあり、目に見えないウイルスや細菌、ちり等を取り除いてくれます。

② 鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また、鼻の中は湿っているので、ウイルスが苦手な高温多湿の環境ができます。

↓↓ 口呼吸だと ↓↓

喉が乾燥してしまい、喉にある線毛がへたって上手く働けなくなります。ウイルスや異物いっぱいの乾いた冷たい空気が直接身体の中に入ってしまう。



## 11月8日は「いい歯の日」

みなさんは自分の歯や歯肉を大切にできていますか？  
中高生は特に虫歯リスクが高くなる時期です。部活動や塾、習い事などで食生活が不規則になる、スナック菓子を食べすぎるなど、偏った食生活から虫歯や歯周病になります。日頃の歯磨きだけでは、虫歯や歯肉炎は治りません。歯科を受診して、歯や歯肉などの口の中を診てもらいましょう！また、口腔内の状態が良い人も、定期的に歯科受診して『ケア』してもらうことが大切です！

受診勧告書をもっている人は、受診後、報告書を保健室に提出してください。

いつまでも健康な歯を保ちましょう！！



## 予防接種が大切なのは、こんな理由

身体には侵入してきたウイルスを「異物」と認識して、「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で身体を守ってくれます。この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに約2週間。抗体の免疫は約5カ月続きます。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防の一つに予防接種があります。接種については、おうちの人と相談してみましょう！



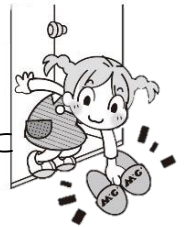
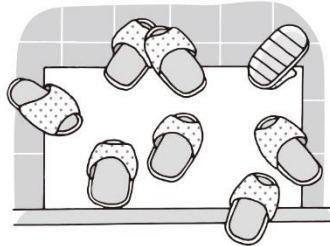
## 11月10日は「いいトイレの日」

学校のトイレはみんなが使います。左のイラストのようにスリッパが並んでいない所を見かけます。気づいた人がきれいに並べてくれています。

まずは、一人一人がスリッパを脱ぐ時にきれいに並べて脱げるといいですね！

そのほかにもトイレトーパーの使い方やトイレをした後の確認など、高校生として恥ずかしくない使い方をしてください。

次に使う人が気持ちよく使えるトイレにしましょう！



### 活動報告

7月26日(火)

佐賀県高等学校生徒保健活動リーダー研修会 in グランデはがくれ(佐賀市)

テーマ「睡眠の質を上げる秘訣～メンタルヘルスリテラシーを高めよう～」

《睡眠の質を上げる方法》

- ①朝起きたら朝日を浴びる……セロトニンという物質が分泌され、脳内活性化&ストレス緩和効果あり！
- ②よく噛んで食べる……唾液分泌が活性化し消化を助けるとともに、自律神経のバランスが取れて安眠できる。
- ③しっかりお風呂に浸かる……血行が良くなり体温が上がった後、熱が放出されて下がり、寝つきがよくなる。

安眠のための耳つぼマッサージや、アロマオイルを用いたセルフマッサージの実習もありました。

吉村知也さん(2-1 保健委員)

初めての体験で何をするかわかりませんでした。睡眠の必要性や手のマッサージなど、知らないことを知ることができてとても良い経験になりました。

松島暁生さん(2-2 保健委員)

朝、日光を浴びるところから良い睡眠が始まっていることや、アロマにもいろいろな種類があり、それぞれに違う効果があることもわかりました。それらを組み合わせることで自分に合った香りや効果のあるアロマオイルが作れることにも驚きました。