

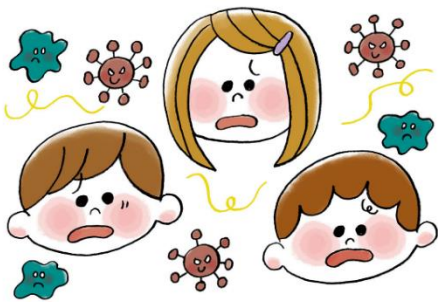
保健だより

唐津商業高校 定時制
令和元年11月29日

昼間と朝夕の気温差がとても大きく、体調を崩しやすくなっています。また、インフルエンザも本格的に流行しています。感染性胃腸炎などの感染症にも注意が必要な季節です。

かんき ひつよう どうして換気は必要なの？

授業中の気温が低く、寒くなってきました。
「教室の窓を閉めたままにしておくと暖かくなっ
ていいよね!」と思っている人もいます。



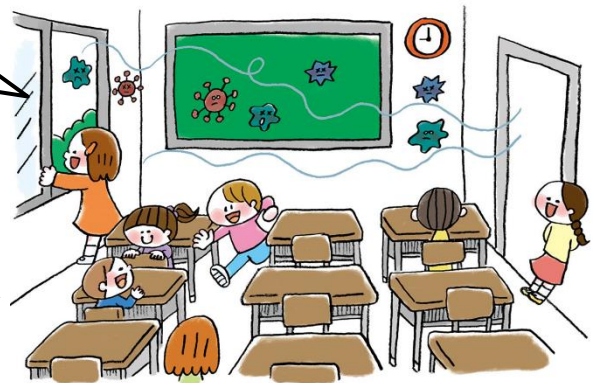
でも、人が多いところには、風邪やインフルエンザのウイルスもたくさんいます。窓を閉め切った状態にしておくと、教室の空気中に、ウイルスがずっといる状態になり、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。

また、空気を入れ替えないでいると、気分が悪くなったり、頭痛くなったりすることもあります。特に、今から教室でストーブを使う場合、火を燃やすために空気中の酸素が失われます。

換気のポイント!

廊下側と運動場側の窓をあけて
空気の「通り道」をつくる

頭をスッキリさせて、
風邪やインフルエンザにかからないために
休み時間ごとに窓を開けましょう!



インフルエンザにかかってしまったら、学校に連絡してください!

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止!



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL: 0955-72-7196

ヤクルトさん健腸講座を思い出そう!

腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。
1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・
悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと
腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌** …免疫力をアップする
- 日和見菌** …善玉菌が多いとおとなしく、
悪玉菌が増えと一緒に悪さをする
- 悪玉菌** …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を
含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食
物繊維やオリゴ糖を含
むものを食べよう

11月8日はいい歯の日でした

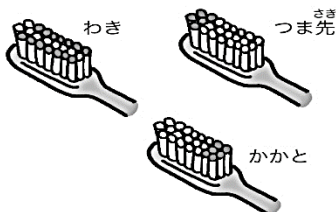
4月の歯科検診後、むし歯の治療に行った人は3名。
むし歯は、放っておくとひどくなるばかりで治ることは
ありません。早めに治療しましょう。
歯医者さんに行ったら、保健室に教えてください!



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

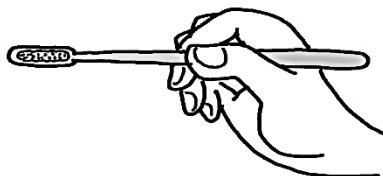
ポイント 1

歯ブラシのわき、つま先、
かかとを使い分け、毛先を
きちんと当ててみがく。



ポイント 2

えんぴつ持ちをして、
軽い力（歯ブラシの毛先が
広がらない程度の力）
でみがく。



ポイント 3

歯ブラシを大きく
動かさなくて、
歯1〜2本ずつ
小さざみにみがく。

