

「秋の日はつるべ落とし」聞いたことありますか？秋の夕暮れが早いことを井戸の水をすくう「鶴瓶(つるべ)」が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでから薄明の時間は短く、定時制の生徒が登校する時間には、あっという間に暗くなります。徒歩や自転車に登校する生徒は、調節できる服装というだけでなく、服の色にも気を付けましょう。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check

風邪のひき始めのサイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は動いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

換気

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきた窓を開けるのが辛くなりました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



インフルエンザ予防接種開始!!

重症化を防ぐために接種を検討してください。皆さんの年齢では、全額自己負担となります。(①生後6ヶ月から15歳まで ②65歳以上 ③60歳以上65歳未満で特定の条件を満たす・・・唐津市の助成制度があります)

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック



ツルツル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

いい歯の日に、

最優秀賞1名、
優秀賞3名、
努力賞12名を
表彰します!!