

ほげんだより11月

R3年11月4日
 巖木高等学校
 保健室

しもつき かぐらつき ゆきまちつき おしものつき
 霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。
 11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたようです。

みなさんはしっかり食べたあと、便が出ていますか？ 『便は体からのお便り』という話を聞きました。
 第2の脳とも言われる腸が上手く働いていないと、便秘や下痢になってしまいます。腹痛で保健室に
 来室する人も多いです。体調管理の目安に、体からのお便り（便）を確認する習慣をつけましょう。

体からのいいお便り（便）が届いていますか？ 下のチェックリストで確認をしてみましょう！

いいらんち 出ていますか？

<p>いいらんちって？</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> バナナみたいな形 <input checked="" type="checkbox"/> きれいな茶色 <input checked="" type="checkbox"/> においはあまりない <input checked="" type="checkbox"/> ストーンと気持ちよく出る 	<p>いいらんちを出すために</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 好き嫌いをしない <input checked="" type="checkbox"/> 運動をする <input checked="" type="checkbox"/> 水分をしっかりとる <input checked="" type="checkbox"/> よく寝る <input checked="" type="checkbox"/> 早起きをしてトイレの時間をつくる
--	--



毎日お世話になっているトイレです。
 皆さん、大切に使えていますか？

11/8は いい歯の日です☺

食事をおいしく食べ、健康で長生きするために欠くことのできないのが歯です。歯を失う原因のほとんどは、虫歯や歯周病によるものです。巖木高校では、全体の約5割の生徒が虫歯保有者（永久歯）です。
 治療がまだの人は早めに治療して、自分の歯を失わないようにしましょう。

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



11/9は 換気の日です☺ ~いい(11)空(9)気~

教室のように複数の人々が過ごしている場所は、人の吐く息から出る二酸化炭素や飛沫、衣類などから出るほこりや抜け落ちた毛髪などで床や空間が汚染されています。
 換気をすることは、コロナやインフルエンザなどの感染症予防に効果的です。
 健康を維持するために、授業と授業の間には窓を開け、換気をする習慣をつけましょう。



11/12は 皮膚の日です👏 ～いい(11)ひ(1)ふ(2)～

冬の寒さや乾いた空気は皮膚の大敵。ヒビ・あがざれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには栄養バランスのよい食事や十分な睡眠など生活習慣で体全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンケアや手袋を使って皮膚を守ることも効果があります。もともと皮膚が弱く「肌荒れ」「かゆい」「痛い」などのトラブルが起こりやすい人は早めに皮膚科に相談しましょう。



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 😞 … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

【10月の保健室利用状況】

10月 224件(けが71件/病気148件/健康相談4件/その他1件)
*R2 346件

●学年別では・・・2年生 99件、3年生 70件、1年生 55件でした

【10月の病気(内科) TOP 3】

1位	頭痛	(63件)
2位	吐き気・嘔吐	(34件)
3位	だるさ・きつさ	(23件)

●外科が多かったのは・・・
打撲・捻挫・突き指、擦り傷 でした

～お知らせ～

今、保健室前の掲示板に「食べ物がうんちになるまで」「便秘って？」の掲示をしています。いろんな情報がたくさんゲットできますよ！ぜひ見に来てください！



*写真がうまく見えない場合は、ホームページで確認できます。