



令和4年
11月11日
厳木高等学校
保健室

朝夕だんだん冷えるようになり、朝布団から出たくないと感じることが多くなってきました。季節の変わり目は、ちょっとしたことから体調を崩しやすくなります。皆さんの中にも頭痛や腹痛、鼻水や喉の痛みを訴えて来室する生徒が多くなってきました。これからもっと寒くなり、インフルエンザなどの感染症にかかる人が増えてくると思います。手洗い・マスク・消毒などでしっかり予防をし、元気に冬を迎えられるよう自己管理を行いましょ。今月は文化フェスタがあります。楽しみですね。



【10月の保健室利用状況】

10月	203件	(けが 61件 / 病気 134件 / 健康相談 7件 / その他 1件)
*R3, 10月 224件		

●学年別では・・・1年生 86件、3年生 70件、2年生 47件でした

【10月の病気(内科) TOP 3】

1位	頭痛	(48件)
2位	だるい・きつい	(22件)
3位	吐き気・嘔吐	(21件)

●外科で多かったのは・・・

打撲・捻挫・突き指、擦り傷でした

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。

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	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	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

●インフルエンザ予防接種について📢

予防接種の効果が出るまで約2~3週間かかります。病院でのワクチン接種は始まっていますが、病院によって金額が違いますので、事前に電話で確認されてください。

もう、お済みですか?



カゼの季節 こんな人は要注意!

⚠️

運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう

冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

続けよう感染症対策

11月8日は“いい歯の日”でした👏



食事を美味しく食べ、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。厳木高生の全体の約5割の生徒が虫歯保有者です。中には虫歯が10本以上ある人もいました。まだ治療ができていない人は早めの歯科受診を!! また、歯ブラシは1カ月毎の交換をおすすめします。来月は、1年生対象に学校歯科医さんによる歯科講話を予定しています。

いい歯にしよう! Q&A

歯みがきミニ

Q1. 歯をみがくときは…? (1)
 A: 力を入れてみがく
 B: 軽くみがく

Q2. 歯をみがくときは…? (2)
 A: こきざみに動かす
 B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?
 A: 食べたらずぐ
 B: 2時間たってから

Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?
 A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?
 A: 1か月に1度くらい
 B: 3か月に1度くらい

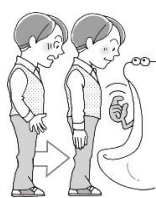
(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくりまわします。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに!

11月10日は“トイレの日”でした👏

～トイレの使い方を見直そう!～



一步前へ



汚れたら拭く



ゴミが落ちていないか?

トイレは皆で使うものです。トイレットペーパーやハンドペーパー、手洗い石鹸等の補充も誰かがやってくれるだろう・・・ではなく、次の人が気持ちよく使えるようにひとりひとりが心がけていきましょう。

<おうちの方へ>

- 発熱での欠席が増えています。引き続き自宅での検温等お子様の健康観察をお願いします。**欠席される際は、必ず学校の方へ連絡をお願いします。連絡なしでの欠席が多いようです。**
- 11月のスクールカウンセラー来校日は、11/18(金)・11/25(金)となっています。面談希望あらわれましたら担任又は保健室までご連絡ください。