



令和5年  
11月10日  
厳木高校  
保健室

朝晩だいぶ寒くなりましたね。季節の変わり目は、ちょっとしたことから体調をくずしやすくなります。保健室にもかぜの症状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きます。特に2年生は、今月末に修学旅行が控えていますのでしっかりと予防をし、毎朝検温する、朝食をしっかり摂る、適度な運動をする、十分な睡眠をとるなどを心がけ自己管理を行いましょう。

【10月の保健室利用状況】

**190件** ( けが 54件/病気 131件/その他 5件 ) R4 203件

●学年別では・・・**1年生 87件**、2年生 45件、3年生 58件 でした

【病気(内科) TOP 3】

|    |           |         |
|----|-----------|---------|
| 1位 | 頭痛        | ( 39件 ) |
| 2位 | きつい・だるい   | ( 29件 ) |
| 3位 | 情緒不安・気分不良 | ( 18件 ) |

●外科で多かったのは・・・  
筋肉痛・関節痛、打撲・捻挫・突き指、  
切り傷 でした



★11月8日は「いい歯の日」でした ～歯肉炎予防にはまず歯磨き！！～

「いい歯」とは、虫歯がない・歯並びがきれい・白くてピカピカであることに加えて、歯肉が健康であることです。歯肉は歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせないからです。歯肉は歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラしてしっかり噛むことはできません。6月の歯科検診で虫歯はないけれど、歯垢や歯肉炎で指摘があった人がたくさんいました。受診通知をもらっていて受診がまだの人は、腫れや痛みを感じる前に歯科受診をお願いします。今後、保健厚生部では、12月4日～8日を歯磨き週間に設定し、全校生徒で歯磨きに取り組みます。12月8日(金)には1年生対象の学校歯科医による歯科講話を予定しています。



**むし歯になりやすい生活チェック!**

- あてはまる人は要注意!
- おやつをたくさん食べる
  - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
  - 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
  - 1日の歯みがきの回数が2回以下

コロナ?  
インフルエンザ?  
かぜ?

コロナ? インフルエンザ? かぜ?  
**症状はどう違う?**

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

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。

☹️ … 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📣 **早めの問合せ・予約を！！**

佐賀県内のインフルエンザ感染者報告数は10/29時点で、804件となっています。本校では流行しては  
いませんが、佐賀県の流行注意報は継続中です。こまめな手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な  
休養やバランスの良い食事等を心がけ感染予防に努めましょう。また、インフルエンザ予防接種は効果が出る  
まで約2～3週間かかります。すでに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。

【2年生へ】**修学旅行まであと18日！**11/13～15の中間考査期間の午後等を利用して、  
ぜひ予防接種をしてください。旅行直前にインフルエンザにかかったら旅行に  
参加できなくなりますヨ。

## ★11月10日は“いいトイレの日”です～いい(11)ト(10)イレ～

みなさんが一生お世話になる**トイレ**です。誰もが気持ちよく使えるようにキレイに使いましょう。



🏠 一步前へ



🏠 深く座る



🏠 汚れたら拭く



🏠 スリッパをそろえる

📣**お願い** 最近、トイレトーパーで手を拭いている人がいるようです。手を洗うことは良いことですが、  
大変困っています。各自、**ハンカチ**を持参するようにしましょう！！



## 秋の**夜**長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も  
昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。  
秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠  
れないときは、こんなことを試してみてください。



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、  
深部体温（体の内部の体  
温）が放散されて下がりや  
すくなり、生体リズムに合  
わせて眠る準備に入ること  
ができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇  
し、その後に低下する下げ  
幅が広がり、よい睡眠が得  
られるといわれています。  
糖質や脂質を含まない白湯  
がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、  
スマホなどの明るい画面や  
たくさんの情報は脳を刺激  
し、覚醒を促します。照明  
はもちろん、これらの機器  
も早めに電源OFFに。

## 《お知らせ》

**11月のスクールカウンセラー来校日 11/20(月)・11/27(月)**

★保護者の方の面談も受け付けています。希望される方は担任又は保健室までご連絡ください。