

11月 保健だより

令和6年度
田野中学校
保健室発行



朝夕の冷え込みが厳しくなり、制服も冬服へ完全移行しました。下校時間も早まり、家に着く頃には真っ暗になっていますね。この時期は体がまだ寒さに慣れていないので、風邪をひきやすいです。**インフルエンザの予防接種**も始まっていますね。

コロナやインフルエンザなど、感染症予防の基本は、『手洗い・うがい』『三密予防』『しっかり栄養と休養』です。

3年生は受験期を控え、これから大切な時期を迎えます。学習とともに、生活の見直しをお願いします。

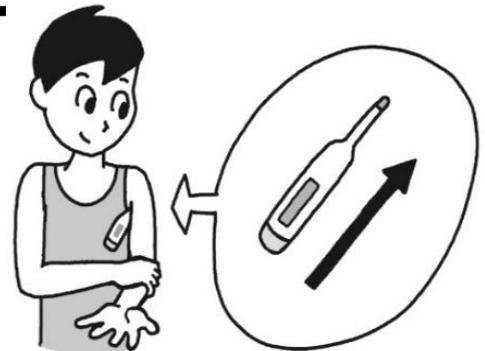
体温計 正しく使えていますか？

新型コロナウイルス感染症流行後は、「検温」がより身近になり、「具合が悪い時はとりあえず熱を測る」という習慣が定着したように思えます。今後もまだまだ続きそうです。

保健室での検温の様子を見ていると、ほとんどの生徒が体温計を正しく使えていません。

- ×体温計の先が下を向いて、わきの下のくぼみにさわっていない
- 体温計の先が上を向いて、わきの下のくぼみにさわっている

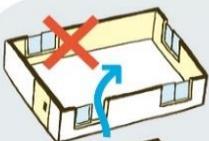
厚着の時に襟首から体温計を入れようとすると、正しく測るのは難しいです。洋服のすそ（お腹の方）から入れると、体温計の先が上を向いて、正しく測れますよ。



いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

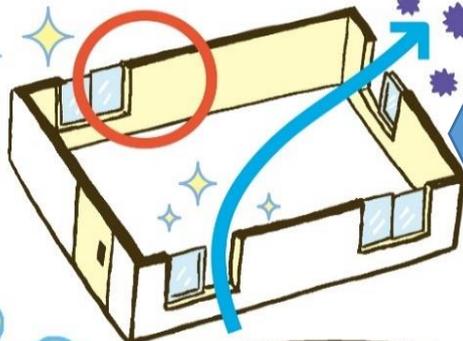


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気あまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



田野中では、
①対角線上に
②窓側一か所
③廊下側一か所
開けましょう

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい



11月8日は、イイハの日。もう、知っていますよね。

最近、大人の中には、町の検診や人間ドックなどの健診だけでなく、「歯や歯肉の定期健診」のために歯科医院に行く人が増えてきました。田野中では、むし歯の治療以外にも、歯の汚れや歯肉の炎症、歯並びやかみ合わせなどで、受診が必要な生徒が多いです。

11月と12月は下校時刻が早いので、通院にはよい時期です。益子町は「こども医療助成制度」があるため、中学生は、窓口払いなしで治療できますよ。

歯みがきが難しいときは…災害時の歯・口のケア



歯・口の健康維持には、「毎食後のていねいな歯みがき」が基本です。では、もし長期間にわたって歯みがきが難しい状態になったら、どうしますか？

2011年に起こった東日本大震災では、発生当時、被災者は歯と口の健康を保つことが難しい状態でした。そのことが、むし歯や歯周病、また、高齢者では、嚥下性肺炎などの増加につながったと考えられています。そうした災害にあった時に、少ない水で歯をみがく方法を紹介します。



①水(できれば 30 ml以上)をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらしながら歯をみがきます。



②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。



③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2～3回すすぎます。汚れをふきとれば、水はあまり汚れません。



歯ブラシがない時は、水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。