

ほげんだまり 11月

令和6年11月12日 野田市立川間中学校 保健室

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まりました。朝晩はだいぶ涼しくなり、気温差が大きな時期です。肌着や上着を上手に使いましょう。今年は、インフルエンザやコロナウイルス感染症だけでなく、手足口病・マイコプラズマ感染症なども流行しています。さまざまな感染症の予防になる石けんでの手洗い・うがい・換気は、これからも続け、体調管理をしましょう。

手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、

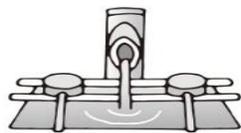
参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがあ

る人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



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

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

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

11月19日(火)後期の歯科検診があります。4月の歯科検診で経過観察(CO・GO)だった人、欠席のため歯科検診を受けていない人が対象です。給食後の検診になるため、歯ブラシを忘れずに持参してください。経過観察者でかかりつけの歯科医を受診済の場合は、ご連絡ください。

換気

をしないとどうなる?!

テストや受験シーズンが近づく、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て窓を開けるのが辛くなってきました。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。

