

\* 11月の保健目標 \* 歯の健康について考えよう

## 美声から鼻声に?! 次は、〇〇リズム♪を大切に☆

季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなっています。昼間は、「あったか〜い」と思っている、夕方とはとても寒くなります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。こうした疲れや身体が冷えていると抵抗力が下がり、感染症にかかりやすくなります。

みなさんの心がひとつになった素敵な歌声の感動☆☆の『合唱コンクール♪』(^-^ )♥ 次は、歌声のリズムから、ひとりひとりの「**生活リズム♪**」を大切にしたいです。本格的な冬に備えて、『衣服の調節やバランスの良い食事・十分な睡眠』など、体調を上手に管理して、感染症の予防をしていきましょう。もちろん、『手洗い・消毒・マスク・換気』等の感染症予防も忘れずにね!!



## 感染症注意報!!

### うつらない! うつさない! の基本を確認☆



気温が下がり、空気が乾燥してくると流行するのが「かぜ」。とくに今年は9月に「千葉県インフルエンザ注意報」が発令される等、異例の早さでインフルエンザの流行がみられています。また、冬になると流行する感染性胃腸炎。毎年、11月頃から感染者が増加してきます。感染性胃腸炎は、感染者の便や嘔吐物などから、手を介して感染します。

**感染症予防の基本は手洗い!! 食事前やトイレの後に石けんでよく手を洗うことが大切です!** 症状に個人差はありますが、急な高熱や寒気、激しい嘔吐・下痢などの症状がみられたら、早めに病院で受診するようにしましょう! 【10月下旬現在: 光中: インフルエンザ1名のみ。横芝光町: インフルエンザ40人・咽頭結膜熱や感染性胃腸炎1~2名等】



## 忘れないで! 咳エチケット☆

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周りに飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によって、のどを保湿し潤したりするなどの効果があります。感染拡大と予防へつなげることができます。

### 着ける時のポイント

- ①鼻からあごまで、しっかりと覆うように装着する。
- ②鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて押さえ、**すき間をなくす。**

### はずす時のポイント

- ①ひもを持ち、**マスクの表面には触れない**ようにする。
- ②マスクをつける前とはずした後は、よく手を洗う。

## 忘れないで!

### 食事前やトイレ後の手洗いが、ポイント!

また、教室などで吐いてしまった汚物処理等のお手伝いは、病気感染の恐れがあるので、生徒だけでは、行わないでください。先生の指示のもと行いましょう!

## マスク、きちんとつけてる?



## 保護者のみなさまへ... 冬季の感染症の流行と予防について

除々に冬の気配が感じられるようになりました。保健室にも「かぜ気味かな?」といった様子の子どもたちが増えてきました。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される時季となりました。学校でも感染予防・拡大防止に取り組んでまいりますが、手洗い・うがい・部屋の換気などの予防法はもちろん、十分な睡眠とバランスのとれた食事等、ご家族で取り組んでいただくことで、予防・感染拡大防止へつながります。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等は、出席停止になりますので、学級担任(または学校)へ、御連絡ください。出席停止から登校する際に必要な書類【※】がございます。どうぞよろしくお願いいたします。【※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の通知書(出席許可書)のみ、保護者の方が記載となります。その他の感染症は、医療機関での記載が必要です。】


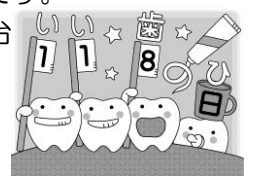
# 口の中 元気ですか? 「健口?!」... 「歯」と「口」を健康に★

歯は一生使うもの。自分自身が、歯の健康を守るための生活を見直してもらえる機会になればと思います。自分の歯の健康について生活を振り返ってみましょう★

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！力をいれすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。歯磨きは、虫歯と歯肉炎予防の基本です。また、歯肉は、いわば歯の土台。歯肉が炎症が進むと歯がグラグラ、かむこともできません。歯肉の健康にも気をつけて☆

**Let's Check! 今のあなたの口の中の様子?**

歯の治療は終わっていますか?  
 新しいむし歯や歯肉からの出血は、ないですか?  
 歯や歯肉に痛む所や具合の悪い所は、ありませんか?  
 毎日、ていねいに歯をみがいていますか?

## 健康な歯をめざそう★

歯の健康とは? YES or NO?

☆むし歯がない ☆歯肉がしっかりしている ☆歯並びがキレイ

だらだら食べたり飲んだり虫歯がきやすくなる。

ていねいに歯磨きをしよう。歯と歯肉もきちんと☆

「ほおづえをつく」のは、やめよう。歯並びを悪くします。

## 治療はもう...終わっていますか?

\* 全校生徒では...? ※ ( ) は治療完了者率

★治療が終わっていない人 ... **33人**  
 ☆治療が終わっている人 ... **7人(17.5%)**

\* 各学年では...?

1年生	2年生	3年生
★13人	★14人	★6人
☆4人(23.5%)	☆1人(6.7%)	☆2人(25%)

...残念ながら、とても少ないです(; ;)

勉強や部活動で忙しい日々が続いているとは思いますが、治療が終わっていない人が多くいます。むし歯は放っておけば、それだけ悪化します。自然には治りません。早めに治療を受けて、健康な歯になりましょう☆

## 睡眠って どうして大切?

頭痛やだるさ等を訴えて保健室へ来室する生徒とのひとコマ…。理由を聞くと、「YouTube 見てて、寝られなかった。」「今日は12時寝た。早いほう…。」等。布団に入りながらのスマホでの SNS, ゲーム等している人もいます。睡眠不足は、体調の悪化につながる大きな原因ですが、思春期の今、体の成長にも睡眠は大切です。夜更かしせずに、自分の睡眠をしっかり取るように気をつけてみましょう!



### 脳のメンテナンス

起きている間に、働き続けていた脳をゆっくり休めつつ、老廃物を排出しています。

### 体を成長させる

寝始めてすぐの数時間に成長ホルモンが多く出ます。骨や筋肉を成長させ、痛んだ細胞を治します。

### 記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜けおちてしまうことになるかも…。



**GOODな睡眠のためには...★**

- ➡ 早起きして、朝日を浴びる。(体内時計をリセット!)
- ➡ 3食しっかり食べる。(朝食は少しでもいいから、必ず食べて!)
- ➡ 少しでも、体を動かす。(ウォーキングやペットと散歩も good!)
- ➡ スマホを布団の近くに置かない。(スマホは、電源をオフに!)

## 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。



### 温かい飲み物を飲む

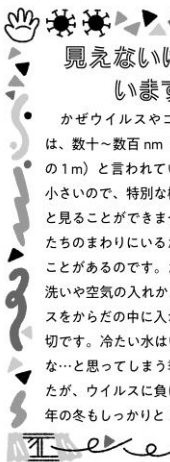
深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### 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、数十～数百nm（1m）と合わせて入ることができます。

小さいので、特別な機械を使わないと見ることができません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！



## STOP コロナ・インフルエ



### つけていますか？「せきエチケット」

メディア・照明をタブレット、スマートフォンなどの明るしたくさんの情報は、覚醒を促します。もちろん、これらも早めに電源OFFに

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしややかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしやう」にかかった（うたがいがあ）とき、おたがいにうつさないようするためのルールです。

#### ※1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



#### ※2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



#### ※3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割「噛むこと」に欠かせない、歯肉が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。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、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



### からだのしくみで病気を予防

## 鼻こきゅうのススメ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだがかんそうし、元気にすごしたいですね。



# 思春期健康教室が開催されました！

10月3日に、東千葉メディカルセンターの助産師の渡邊亜矢子先生をお迎えし、2・3年生を対象とした思春期健康教室が行われました。

講演では、**二次性徴と命の始まり**（命を授かることの大きさや責任・70兆分の1で生まれた奇跡的な大切な存在であること・赤ちゃんの成長）や、**性の危険性**（未成熟での妊娠・出産・性の暴力）**セルフカウンセリング**（魔法の言葉・自分を知ること、相手を知ること・ストレスと向き合う方法・気持ちをコントロールする方法）などについてお話、貴重な時間になりました。講演会後の感想から、みなさんが多くを学んでくれたことを感じました。

講演会で、感じた気持ちを忘れずに、**自分を大切に、そして周りの人を大切に**して生活して欲しいと思います。



①わかったことは、どんなことですか？

・性のことや、どのようしたら、赤ちゃんが"できるか"物しく"あ"えていた"いて、ためになった。  
 ・自分を大切にすることの大切さが深くわかった。  
 ・自分が思いつめてしまったり、考えすぎ"しまった時は、今日のためにきき過ぎながら"ホッティア"なことを言うをい"せ"んして"いた"い。  
 ・助産師さんは大変なことは"かり"ではなく、楽しいことがあることわ"か"った。  
 ・"ワ"ン"て"お"か"ん"は"、"て"い"ま"い"と"活"か"を"お"う"ん"と"か"い"ま"した。

②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか？

・"ホッティア"なことを"お"ね"に"考"え、"マ"イ"ス"に"な"ら"ず、"自"己"肯"定"感"を"さ"げ"ず"い"ま"い"に"し"て"い"く。

①わかったことは、どんなことですか？

・子ども産むことも大変だが、その前の段階で自分"が"どの"よ"う"に"し"て"決"断"し"る"の"が"大"切"。  
 ・ストレスをためすぎずに、い"じ"こ"も"大"切"。また、自分"に"ホッティア"にな"る"の"が"大"切"。

②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか？

・"精"神"面"で"は"、"あ"り"ま"い"ス"ト"レ"ス"を"た"め"り"ま"す"に、"周"り"の"人"や"自"己"に"対"して"い"い"に"し"て"い"く。

## みんなの感想から...☆

①わかったことは、どんなことですか？

若年妊娠の負担の大きさや大変さ、性の病気の予防のしかた、男性、女性の体の発達のしかた、自分や、友達への接方々々ストレスの解消のしかた、向かい合"い"方、助産師さんや看護師さんの苦勞がわ"か"った。  
 自分が生まれたことが奇跡だとわ"か"った。

②これからの生活で、どんなことを心がけていきたいですか？

日頃、溜"ま"っているストレスの解消方法が自分に合"う"ように"し"て"い"く。

