

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

秋も深まり、風が冷たく感じる季節になってきました。11月7日は立冬で、暦の上ではこの日から冬になります。また、この季節は風邪やインフルエンザが流行り始める時期でもあります。保健室でも風邪の症状を訴える生徒が増えてきました。睡眠・栄養バランスのよい食事・適度な運動を心がけて、これからの冬に備えていきましょう🍁



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

★頭痛やくしゃみ、鼻水、悪寒など…これらは風邪のひき始めのサインです。風邪がひどくなる前に以下のことに気をつけながら生活を送り、悪化を防ぎましょう！

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをおかすなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうので、

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

〈保護者の皆様へ〉

今年もインフルエンザの流行が心配されています。そのため、インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。ワクチンを接種することで発症を40%~60%防げると言われており、重症化防止にも効果があります。また、抗体ができるまで2週間ほどかかりますので、早めの感染予防対策にご協力よろしくお願ひします。



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

歯と歯ぐきの境目
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

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。



三中ブロックコラム

『トライアングル』は三中学区の保健だより共通のコラムです。

ただ正しい姿勢を心がけましょう！

① 肩の力をぬく。
(両肩を持ち上げてストンと落とす)



② おへそに力を集中する。



③ あごを引き、胸を張る。



④ 頭の上から糸でつられている意識をする。



寒くなると、自然と肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。ですが、悪い姿勢は、背骨が曲がる・視力が下がる・心が晴れ晴れしないなどの問題につながります。健康な発達のためには、正しい姿勢でいることが大切です。寒い日も正しい姿勢を心がけて、元気に過ごしましょう！