



伊具高校 保健室
2024.11

11月の保健目標 環境について考えよう

日が落ちるのも早くなり、朝晩の寒さが肌を感じられる季節となりました。

先月末には大きな盛り上がりを見せた文化祭。みなさんそれぞれが大活躍でした。保健委員会も掃除からゴミの分別など、校内の美化活動に一生懸命取り組んでくれました！ありがとうございます！！

これから、本格的な冬に入っていきます。この時期は、朝夕と日中の温度差が激しいので衣服の調節をこまめにして風邪を予防しましょう。

○感染症対策はこれからもずっと・・・

自己判断（自分はコロナでもインフルでもない）で登校してしまい、周りが体調不良になってしまうケースが多く見られています。

朝の健康観察をお願いします。

発熱時は受診をお願いします。（周りにうつすことなく、早めに回復します）。

5類移行後の基本的な感染対策について



5類移行後も新型コロナウイルスがなくなるわけではありません

<p>一定の場面でのマスク着用</p> <p>着用は個人の判断にゆだねることが基本です</p>	<p>換気</p>
<p>一律に求めないものの、感染対策としては引き続き有効</p>	
<p>手洗い等の手指衛生</p>	<p>人との距離の確保</p> <p>三つの密の回避</p>

2024.10.24 ニュースより

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類となった2023年5月～24年4月までの1年間で、死者数が計3万2576人に上ったことが分かった。

季節性インフルエンザの約1.5倍

→周りにうつさない
気配りも大事

○寒さ対策をしましょう



○<https://tenki.jp/>

服装指数を活用してみよう。

11月上旬は・・・

◆16℃未満…セーター1枚

天気予報確認し衣服の調節を・・・

日向では暖かさを感じるくらい。ふんわりセーターで身軽な服装を。

低体温は体調不良の原因・・・

●低体温を改善するには…●

朝：日光を浴びる。朝食を食べる。

昼：活動的に過ごす（勉強や運動する）

夜：夕食は遅くならないうちに。

お風呂で体を温める。（湯船につかる）早く寝る。

その他）旬の野菜や果物を取る（冬野菜・唐辛子・にんにく・ショウガなど効きますよ）



筋力増加で低体温を解消！

+ エネルギー消費量UP!

圧倒的な筋力不足で低体温になっているとされています。

この低体温を改善するためには定期的な筋トレが必要。

特にお尻や太ももなど、下半身の筋肉を鍛えるとより効果的です。

効果的なエクササイズとは

- ・スクワット
- ・モモあげ
- ・つま先立ち
- ・腹筋 等



「1日に〇〇回実施」という実践可能な目標をたて取り組みましょう。

♡11月12日は皮膚の日

ちょうどこの時期—秋から冬にかけては空気が乾燥し始めるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめとする肌に関するトラブルが増えてきます。お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりと入り、自分にあった保湿クリームを使ったりするのも乾燥対策に有効です。指先までしっかり塗りましょう。ツメ周りのささくれを生じやすい人はマッサージをしながらクリームを塗り込むとよい。



むし歯は、放っておいても治ることはありません。

土曜日をうまく活用し早めの治療を・・・

「治療報告書」残念なことに5枚しか届いておりません。用紙を無くした生徒は口頭で伝えてください。

*ロのにおいの原因のひとつ改善により臭い軽減・・・

■こんな症状ありませんか？ ←歯周病のはじまりかも？

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- 歯を磨くと血がでる。
- 歯肉が赤く腫れている。
- かたいものが噛みにくい。
- 口の臭いが気になる。



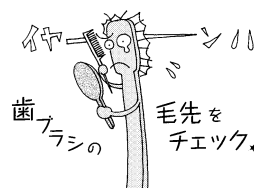
■進行を食い止めるには

症状に気づいた時、すぐに受診して治療を受けること。

初期の歯周病なら、歯石の除去とブラッシングで治ります。

むし歯は小さいうちに早めに治療開始を！

☆毛先のそろったきれいな歯ブラシを使う



歯の1本1本を
ていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本でいねいにみがこう。

1か所も10回くらいみがくといいよ

