

# 保健だより ~11月号~

令和5年11月10日  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 佐草 佐恵子

11月に入っても25度を超える日もありましたが、今週末にはグッと気温が下がるようです。定期テスト前で睡眠不足になっているかもしれません。気温差で体調を崩さないように十分に気をつけましょう。

また、10月はインフルエンザにかかってしまう人が多かったです。クラスによっては、すでにこの時期に半分近くの人がインフルエンザにかかってしまいました。例年、インフルエンザA型の他にB型も流行します。予防には手洗いうがい、睡眠、栄養を取ることが重要ですが、インフルエンザ予防接種をすることも予防の一つです。

## 11月の「いい日・・・」

いい空気の日  
(11月9日)

空気も

気持ちも

# 換気でリフレッシュ!

ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

換気をしないと...

二酸化炭素が  
増える

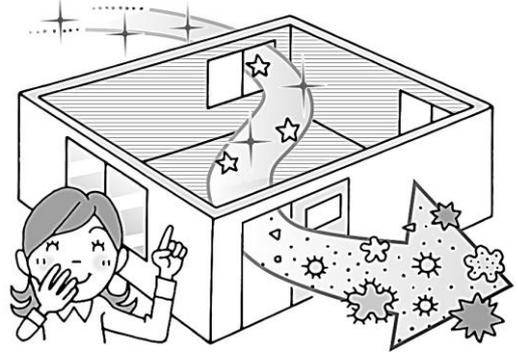


人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

痛みには  
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「唇くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで!

年をとっても  
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

給食後、口を  
すすぐのも  
よいですね。

いい歯の日(11月8日)  
歯と口を健康に保とう!

考えてみて  
もしも歯がなかったら?



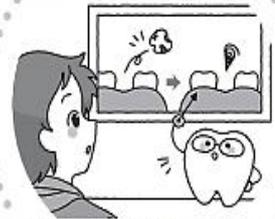
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者と診てもらいましょう。

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

## おさらい 手洗いが必要なタイミングは?

意外と見落としがち?!  
**接触感染**

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触



体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの  
粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に  
触っているかも…

手洗いで

意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

「手をふく」までが



正しい手洗いです