

保健だより ~11月号~

令和6年11月5日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子



10月後半から、体調をくずして欠席する人が増えてきています。これから先、感染症が心配される季節です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなど、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに。
自分もみんなもかからないために・・・一人ひとりができることを積み重ねよう!
感染症はみんなで防ごう!!



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check!

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

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。好きなにおいをかぐなど、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、水分をしっかりとり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。

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。

家を出る前にチェック!



- ✓ 熱がある
- ✓ 鼻水やせきが出る
- ✓ 発疹がある
- ✓ 頭痛や腹痛がある
- ✓ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

11月9日はいい空気の日



換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

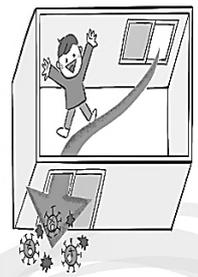
頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿度がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、
いい習慣を身につけよう!



- 食べたら、みがく。3食後、3分以内に3分間が理想的
⇒給食後に歯みがきをしてもいいですよ
- 1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく
- よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯
予防にも効果あり
- 歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に
活用

セルフケアとプロケアで 健康な歯に!

日常的なセルフケア
自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす

定期的なプロケア
歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去してもらう

～1年生は、10月に歯みがき巡回指導を受けましたが実践できていますか?～

歯肉炎 や 歯周炎 に 注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく