

# ほけんだより 11月

令和3年11月5日  
練馬区立関中学校 保健室

落ち葉が風に舞う晩秋の景色ですが、11月7日に立冬を迎えると、暦の上では冬が始まります。

これからの季節は気温の低下とともに空気も乾燥し、コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザなどの流行も心配されます。期末考査にむけて、夜遅くまで勉強したい気持ちも分かりますが、生活リズムを整えて体調管理することを心がけて下さい。体調管理には睡眠、バランスの良い食事をとることがとても大切です。特に朝ご飯は1日のスタートに欠かせない大切なものです。朝からしっかり食べて脳と体にエネルギーを補給し、元気に学校生活を送れるようにしましょう！



11月8日は

いい歯の日

11月8日は『いい歯の日』です。この機会に、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。勉強や部活動、習い事で忙しい人もいると思いますが、学校の健診だけではなく、最低でも年に1度は歯科医院を受診して、チェックしてもらいましょう！

春の歯科健診後の受診状況（11/1現在）

単位：人

学年	検査人数	受診を勧めた人	受診が済んだ人	受診率 (%)
1年	145	68	34	50
2年	148	67	28	42
3年	161	71	17	24
全学年 合計	454	206	79	38

秋の歯科健診結果（2年生）

学年	性別	検査人数	受診を勧めた人
2年	男子	69	17
	女子	77	14
2年合計		146	31



春の歯科健診の結果、むし歯や歯肉炎、要観察歯（むし歯になりそうな歯）などの疑いがあり、歯科受診を勧めた人は全校で206人でした。11月1日現在、受診が済んだ人は79人で、受診を勧められた人の約38%は受診が済んでいます。「痛みは無いから」「時間が無いから」といって、受診を先延ばしにしているませんか？歯科健診後、お知らせをもらったのにまだ受診が済んでいないという人は、早急に受診することをお勧めします。

また、10月に実施した2年生秋の歯科健診の結果ですが、春の歯科健診のときよりも受診を勧めた人の数が減少しました。歯科受診をしたり、丁寧に歯みがきを行ったりすることで歯と口の状態が改善した人が増えたことが要因として考えられます。

一生使う大切な歯。歯と口の健康は全身の健康へも影響があります。今のうちからしっかりケアしていきましょう。



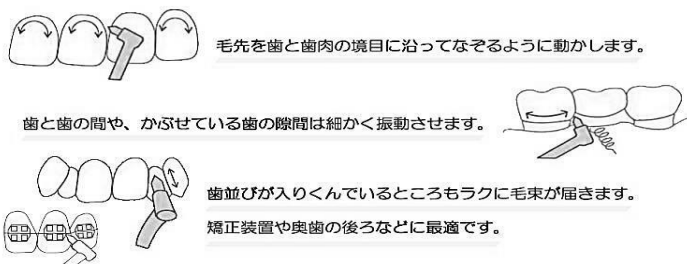
**デンタルフロスやワンタフトブラシを使ってみよう！**



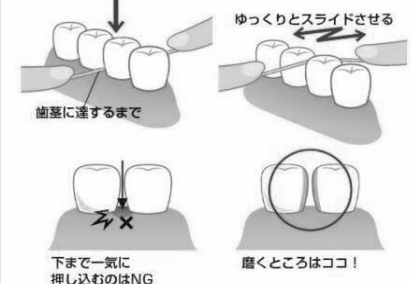
むし歯や歯肉炎を予防するために、鏡をみながら、歯の1本1本をていねいにみがきましょう。

歯と歯の間には「デンタルフロス」、歯の裏側や歯ブラシが届きにくいところは、「ワンタフトブラシ」の使用をお勧めします！嫌な臭いの原因となる歯垢を取り除くことで、口臭を改善する効果も期待できます。

{ ワンタフトブラシの使い方 }



フロスの使い方



デンタルフロスを使うタイミングは「歯ブラシの前」がおすすめです。「歯ブラシ→フロス」の順番よりも「フロス→歯ブラシ」の順番で行うことにより歯垢の除去効果を期待できるという研究結果があります。

11月9日は  
「換気の日」

# 汚れた室内の空気を 換気でスッキリ!

ヒトの吸気には0.03%、呼気には4.0%の二酸化炭素が含まれていて、密閉された部屋に人が何人かいれば時間の経過とともに二酸化炭素が増加し、酸素が減少します。すると、室内では頭痛、生あくび、吐き気、めまい、集中力の低下などが見られるようになります。

また、これからの季節、コロナウイルスはもちろんのこと、かぜやインフルエンザにも注意が必要です。ウイルスは、せきやくしゃみの飛沫に含まれ、それを他者が吸いこむことで感染が広がります。ウイルスは乾燥した環境を好むので、暖房の使用によって気付かないうちに乾燥した空気は、ウイルスにとって活動しやすい環境となります。

寒くて窓やドアを閉めたくなくなる気持ちも分かりますが、感染症予防のため、常に開けておきましょう。

その症状、もしかしたら  
酸素欠乏状態のせいかも!



もしかして、  
ウイルスをま  
き散らしてい  
るかも…

## 冬に向けて、換気の方法を再確認しましょう!

### ①常時換気の方法（学校では基本的に常時換気を行います。）

廊下側と窓側を対角に開けることにより、効率よく換気することができます。なお窓を開ける幅は10cm~20cm程度を目安とします。上の小窓や廊下側の欄間を全開にするなどの工夫も考えられます。また、廊下の窓も開けることも必要です。

### ②常時換気が困難な場合

常時換気が難しい場合は、こまめに（30分に1回以上）数分間程度、窓を全開にしましょう。

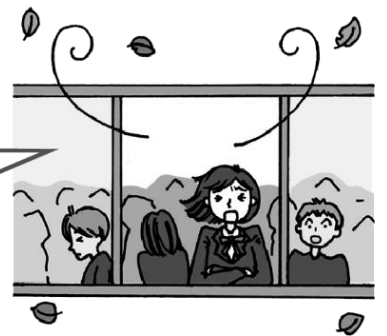
### ③窓のない部屋

常時入り口を開けておいたり、換気扇を用いたりするなどして十分に換気に努めます。また、使用時は、人の密度が高くならないように配慮します。

~学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルより~

# 冷えは万病のもと ~寒い冬を乗り切ろう!~

学校は常時換気をしているので、室温が低くなりがちです。しかし、「冷えは万病のもと」という言葉があるように、体を冷やすことは、頭痛・腹痛・便秘や肌荒れ・かぜをひきやすくなるなど、さまざまな不調につながります。換気を徹底しながらも、元気に学校生活をおくるためには、体を温める各自の工夫が必要となります。寒さ対策を各自で積極的にとりましょう。ご協力よろしくお願いいたします。



### 朝食でぽかぽか

エネルギー源は  
しっかり朝からとろう!

### 運動でぽかぽか

筋肉をつけよう!  
筋肉が熱を生み  
出すよ!

### 入浴でぽかぽか

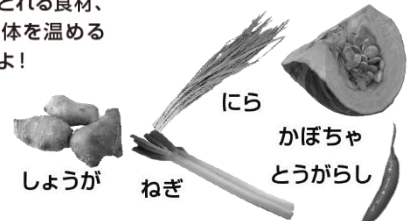
ゆっくりつかって、体の  
芯まで温まろう!

### ストレス発散でぽかぽか

ストレスがたまると体温  
調節がうまくいかなくな  
り、冷えやすくなるよ!

### 体を温める食材でぽかぽか

寒い地域でとれる食材、  
冬の食材は体を温める  
ものが多いよ!



### 防寒アイテムでぽかぽか

3つの「首」を温めると効果大!

