えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校　保健室
保健だより
令和８年１１月２日



「立冬」と呼ばれる 11 月 7 日は暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。

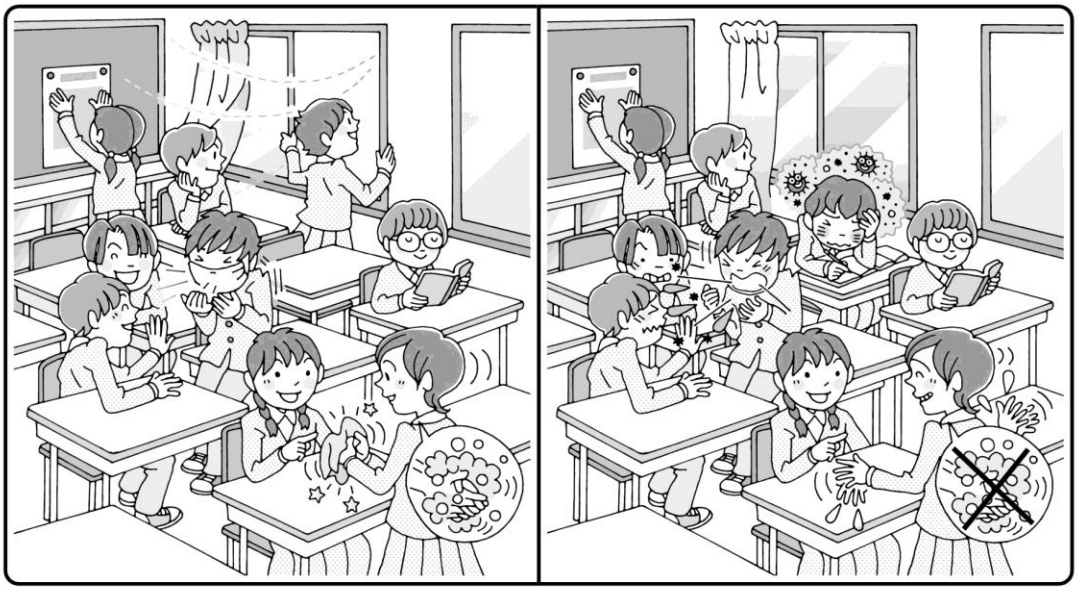
十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体を作っていきましょう。

11月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！

まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

八坂中学校では今のところ、感染症の大きな流行は見られていません。しかし、これから気温が低くなり乾燥する季節には、感染症のウイルスの活動が活発になってきます。一人一人が感染症予防をしっかりと行い、集団感染することのないよう、以下の点に気をつけて過ごしていきましょう！

☆手洗い・うがい（※手を洗っても、ハンカチがなければ予防になりません。）

☆換気（1 時間に最低でも 1 回は空気の入れ替えを！）

☆規則正しい生活（睡眠・食事・運動）

また、マスクの予備をカバンの中に入れておきましょう。

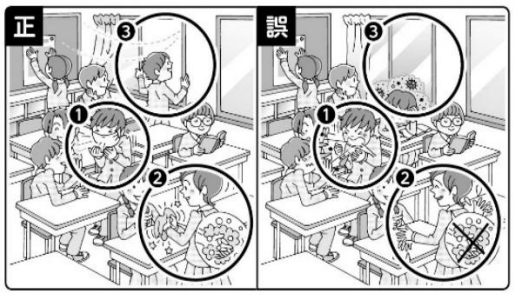


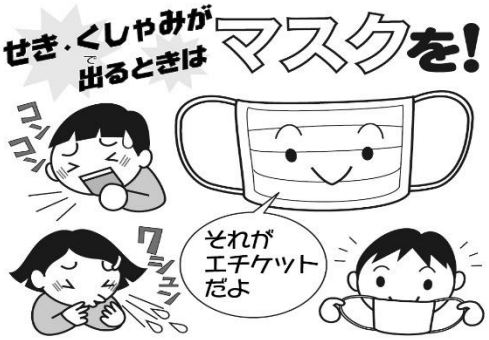
こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。





コンディションを整える 換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。





～未来の自分のために、歯のセルフケアを見直そう～

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは毎日、なんとなく歯をみがいていませんか？ 歯はごはんをおいしく食べるためだけでなく、力いっぱいの運動をするときや、正しい発音でおしゃべりをするときにも欠かせない大切な体の一部です。

大人の歯は、一度失ってしまうと二度と元には戻りません。毎日の給食の後や夜寝る前は、いつもより少し時間をかけて、1本1本丁寧にみがいてみてください。今日から自分の歯を大切にする習慣をはじめていきましょう！

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



保護者の方へ

sigfy でもお知らせしました「学校保健委員会」ですが、11月19日(木)10:30～11:30 本校の図書閲覧室にて開催予定です。申し込みをされた方は忘れずにご参加ください。
また、申し込み忘れてしまった方も、まだ間に合います！
11月9日(月)までに以前 sigfy で配付したアンケートに「出席」でご回答ください。

