



保健だより11月

今月の目標：気温の変化に対応した生活を送ろう。

安全な通学。

感染症予防・対策の徹底。

山高保健室 NO. 8 R5. 11

寒くなりました。鼻水、のどの痛み、咳で保健室を訪れる生徒が増えています。熱が出ていないので登校したけど、体調が悪いと訴える生徒が多いです。私たちは「体温」が高くなっているか、いないかで自分の健康状態を把握することが多いですね。朝、体温が高くなくても体調が悪いと、日中高くなることはよくあります。体調が悪いと感じたら、保健室で「体温測定」をしてください。また、南舎1階入り口付近と職員室前廊下に体温測定の機械が置いてありますので、利用してくださいね。

今月は「歯について」と「換気」について載せます。

虫歯は感染する？

虫 虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口 の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そ のため、虫歯のある人となない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること

があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。




10月20日山高祭の保健美化委員会のイベントで「咀嚼力コーナー」がありました。咀嚼力とは物をかむ力です。どう調べるかというと、**咀嚼チェックガム**を使って行います。山高祭当日は58人の生徒がチェックしました。なかには親しらずが痛くてうまく噛めないという生徒もいたようです。食べ物をしっかり噛むには、むし歯など治療することが大切です。

咀嚼力チェックをしてみたい人は、保健室に連絡をください。

咀嚼チェックガムを保健室でも準備しています。

1学期に実施した歯科検診の結果、受診が必要な生徒に連絡をしました。
受診した生徒は保健室に報告に来てください。
まだ、受診していない場合は早めに受診するようお願いします。



寒くなりましたが、**換気**をお願いします

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。空气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。

においが
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

教室のCO2モニターが高くなった場合も換気をお願いします。

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。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

新

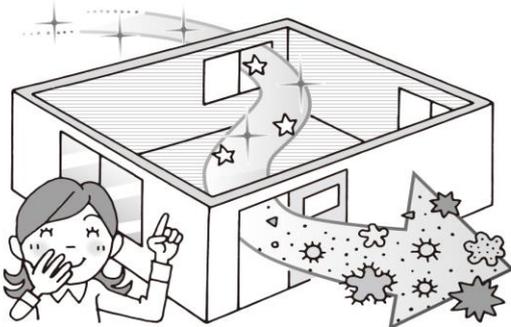
鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



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。



休み時間ごとに、窓と廊下側の出入口を開け、空気を通しましょう。

廊下側、白板横の上部の戸は開けた状態で、サーキュレーターを使用してください。寒い場合は服装で調節してください。

体温調節しよう



服装で