



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

R6. 11

今年は11月になっても、昼間暖かい日が続いていますね。ただ雨の日や朝晩は寒さを感じ、気圧の変化や気温差で体調不良を訴える生徒も増えてきました。

「頭が痛い」「気持ちが悪い」「おなかが痛い」等、体調不良を訴える皆さんに、保健室でできることは、休養すること、体を湯たんぽ等で温めるなど、限られています。

保健室では、体調不良にならないように、『衣服の調節』『体を冷やさない』『睡眠、食事をしっかりとる』…「部屋の換気」「手洗い」をする、など自分でできることをして、予防に力をいれてほしいと願っています。

今月は感染症対策、歯の気圧痛、姿勢が悪いとどうなる？……を取り上げます！

秋・冬は感染症流行の季節 **感染対策** できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

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。

← **新型コロナ対策の時、**
毎朝健康チェックをしていましたね。これはとても効果のあることです。
感染症が流行する時期
皆さんにお願いしたいことは毎朝、家を出る前に自分の健康状態をチェックすることです。

学校に来てからチェックするのではなく、早めの休養が早く治す一番の方法です。お願いします。

要注意!



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
 - 飛行機に乗ったとき
 - 高層階のエレベーター
 - 乗り物で長いトンネルを通るとき など
- 痛みが出たら早めに歯医者さんへ



歯の気圧痛

皆さんは「歯の気圧痛」という言葉を聞いたことがありますか。気圧が低い、天気が悪いと頭痛がする、気持ちが悪くなる人はたくさんいます。皆さんも気圧による頭痛については知っていると思います。

気圧が低いと歯が痛くなる場合があるという上記内容について、覚えておいてください。そしてこんな場合は早めに歯医者さんに行ってください。

◆自分の姿勢はどうか? 肩こりや腰痛のある人、疲れやすい人、姿勢が影響しているかもしれません。自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいので集中力が低下します。

