

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.8 保健室

2024・11・22



つい先日まで、日中は汗ばむほどの陽気だったのが、一転、吹く風が肌を刺すほど冷たく変化しましたね。日本の四季はどこへやら・・・寒暖差で秋を乗り越えて、夏から一気に冬がやってきたかのようです。

これでは、気候の変化に追いついていけず、私たちも体調を崩してしまいますよね。でも、それを気候のせいにはできません。いつも以上に、着るもの、食べるもの、生活習慣に気を付けて、学校生活を元気に過ごせるようにしましょう。

この冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルスに加えて、マイコプラズマ肺炎も流行が続くとされています。感染症の種類によって流行する季節はある程度、決まっていますが、新型コロナウイルス感染症の流行後、流行時期に変化が見られ、流行していなかった時期でも感染がみられています。

感染予防の基本は「うがい・手洗い・換気」です。また、「いつもと調子が違うな・・・」と思ったら、熱を測る・マスクをするなどしましょう。周りの人への配慮も忘れずに!



色々な記念日がありますが11月はいちばん記念日が多い月です。その中でも、みなさんの健康に関係があるものを集めてみました。

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日はいい歯の日でしたが、「いい歯とは？」

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ・・・。確かにそのとおりなのですが、もう1つ重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割「噛むこと」に欠かせない、歯肉が健康であることです。

歯肉はいわば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけではなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかりと噛むことはできません。歯肉炎や歯周炎の予防には、まず歯磨き!! それでも、歯磨きの時に出血する、歯肉が腫れている、歯肉が下がって歯と歯の間にすき間があるなどの症状があるときは病院を受診してみましよう。

歯の日というと歯に注目しがちですが、歯肉の健康にも気を使いたいですね。

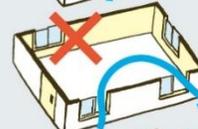


## いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



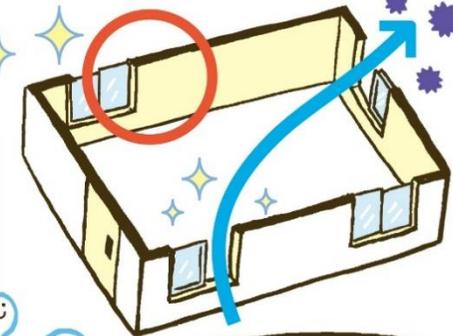
窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

部屋の換気 空気の入れ替えがスムーズ

急に冬の寒さがやってきました。窓やドアどうなっていますか? 周りを見回してみてください。見えないけど、います・・・かぜウイルスやコロナウイルス。引き続き、換気に気を付けましょう。



## トイレの日

WORLD TOILET DAY  
19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日



なぜトイレに記念日??と思ったあなた。トイレが私達の健康と生活にとって、どれだけ大切かを考えたことがありますか? 私たちはトイレがあることが当たり前で、その重要性を十分に理解していないかもしれません。実はトイレは私達が想像する以上に、あらゆる面で私達に影響を与えているのです。日本で生活する私たちはトイレがあることを普段、意識していないのではないのでしょうか。『世界には何億人もの人が安全に管理されたトイレを利用できない状況があり、幼い子どもたちが汚れた水や不衛生な環境が原因で予防可能な下痢疾患で亡くなっているのです。』日本における「トイレの日」の制定には他の目的もありますが、この記念日は、トイレの重要性にもっと目を向け、みんな一緒にトイレにまつわる問題を解決していこうとの願いが込められています。みなさんも日頃のトイレの使い方も含めて、トイレについて考えてみてください。

# 芸術の秋

## を楽しむ絵本



# 大人にもおすすめ 癒しの絵本



# 食欲の秋を感じる 食べものの絵本



出典：絵本ナビ

秋の夜長に温かい飲み物と一緒にいかがですか  
忙しい毎日に少しゆったりとした時間を  
感じてみてください♡  
心も体もリラックスできると思いますよ

