

ほけんだよい

令和7年11月27日

明豊中学校 保健室

11月号

期末考査が終わり、2学期も終盤に差し掛かってきています。3年生は受験について本格的に始動しているかと思います。冬が近づいてきたので、感染症対策を各自でしっかりと行いましょう。今年度はインフルエンザの流行が例年より早く、10月・11月に学級閉鎖をした学校が多く出ています。学校は集団生活の場なので、1人1人が自分を守るため、また周りの人を守るために行動をとることが大切です。

手洗いうがい、咳エチケットなどできることはたくさんあるので実行しましょう。

感染症をよせつけない5つの工夫

- 手洗いをする
- 人込みを避ける
- うがいをする
- マスクをつける
- 予防接種を受ける

インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)やコロナウイルスなど流行する時期です。冬が本格化する前に感染症から自分の身を守りましょう！

換気をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

知りておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知つて、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。
手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キヤッチやバスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

秋の歯科健診が終わりました

秋の歯科健診を11／17（月）と18（火）に実施しました。

歯科医での治療が必要な人と経過観察が必要な人にピンク色のお知らせを配布しています。春の健診でも受け取った人は受診を済ませていますか？お知らせをもらった人は受診を済ませ、記入してもらったお知らせを学校に提出してください。歯・口腔のメンテナンスは生涯大切です。

歯医者さんはここを診ています！

① むし歯になっていないか

むし歯には進行度があります。C1⇒C4にかけて、徐々に悪化していきます。

② 歯周病になっていないか

歯周病は歯ぐきの炎症です。歯を支えている歯肉が赤く腫れたり、骨が壊れたりします。最初は自覚症状がない場合が多いので、要注意です。

③ 歯並びや噛み合わせに異常がないか

④ あごの関節に異常がないか

⑤ 歯垢が取れているか