

# ほけんだより 11月

松山中央高校  
保健室  
R5. 11

吹く風が、急に冷たくなってきたこの時期は、様々な感染症に対する予防が大切となります。本校でも 10 月下旬から、インフルエンザの流行が見られるようになりました。

「うつらない・うつさない」ための対策は、「手洗い・十分な換気・せきエチケット」及び「健康観察」です。発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理をせず休み、医療機関を受診しましょう。

また、栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動・ストレスの発散をして、免疫力を少しでも高めておきましょう！

## 今月の保健目標

感染症の予防  
心の健康

**授業が終わったら、教室の窓や戸を開けて、5分以上の換気を必ずしましょう！！**



### 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。空気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。

ウイルスや細菌がただよう

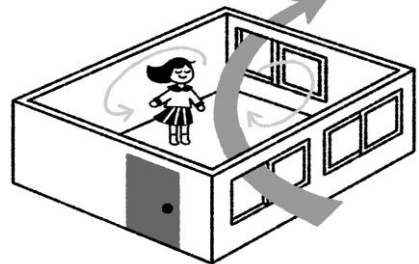


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

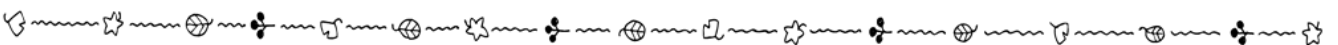
**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



### 換気のポイントは



◆ 2か所・2方向・対角線 ◆



## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、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、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。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。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、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。