

12月 12がっ ぽけんだより

松山中央高校

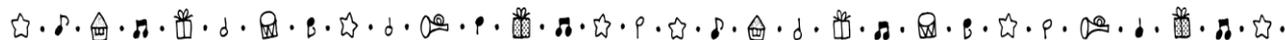
保健室

R5・12月

令和5年も残りあと1か月となりました。月日が経つのは本当に早いですね……。

身の回りがなんとなく慌ただしい時期ですが、この1年を振り返ってみる「心のゆとり」も大切にしたいですね。

これから寒さが本格的になってきます。体調の管理に努めて過ごしましょう。



今月の保健目標

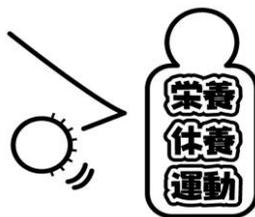
冬の健康管理



インフルエンザ等の感染症の予防対策について

11月に県内でインフルエンザの大きな流行の発生・継続がみられ、依然として警報レベルが続いています。新型コロナウイルス感染症流行以前は12月から3月にかけて流行する傾向にありましたので、これから冬にかけて再び感染が広がる恐れがあります。引き続き、咳エチケットや液体せっけん流水による手洗い、30分に1回程度の定期的な換気といった感染予防対策を心掛けましょう。もし、発熱等の症状が出た場合は、早めに受診をしてください。出席停止になります。

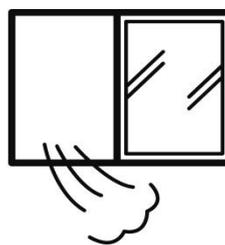
栄養・休養・運動で
体の抵抗力を高める



外出後などに必ず
手洗い・うがいをする



こまめに換気する



授業が終わったら換気をしましょう!!

12月より教室に暖房が入り、窓を閉め切って授業をする教室が増えてきました。

授業が終わったら、5分程度2箇所以上の窓を開けて、換気をしましょう。

外出を控える
(人混みは避ける)



感染の可能性がある場合はマスク着用



「咳エチケット」を実行する

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

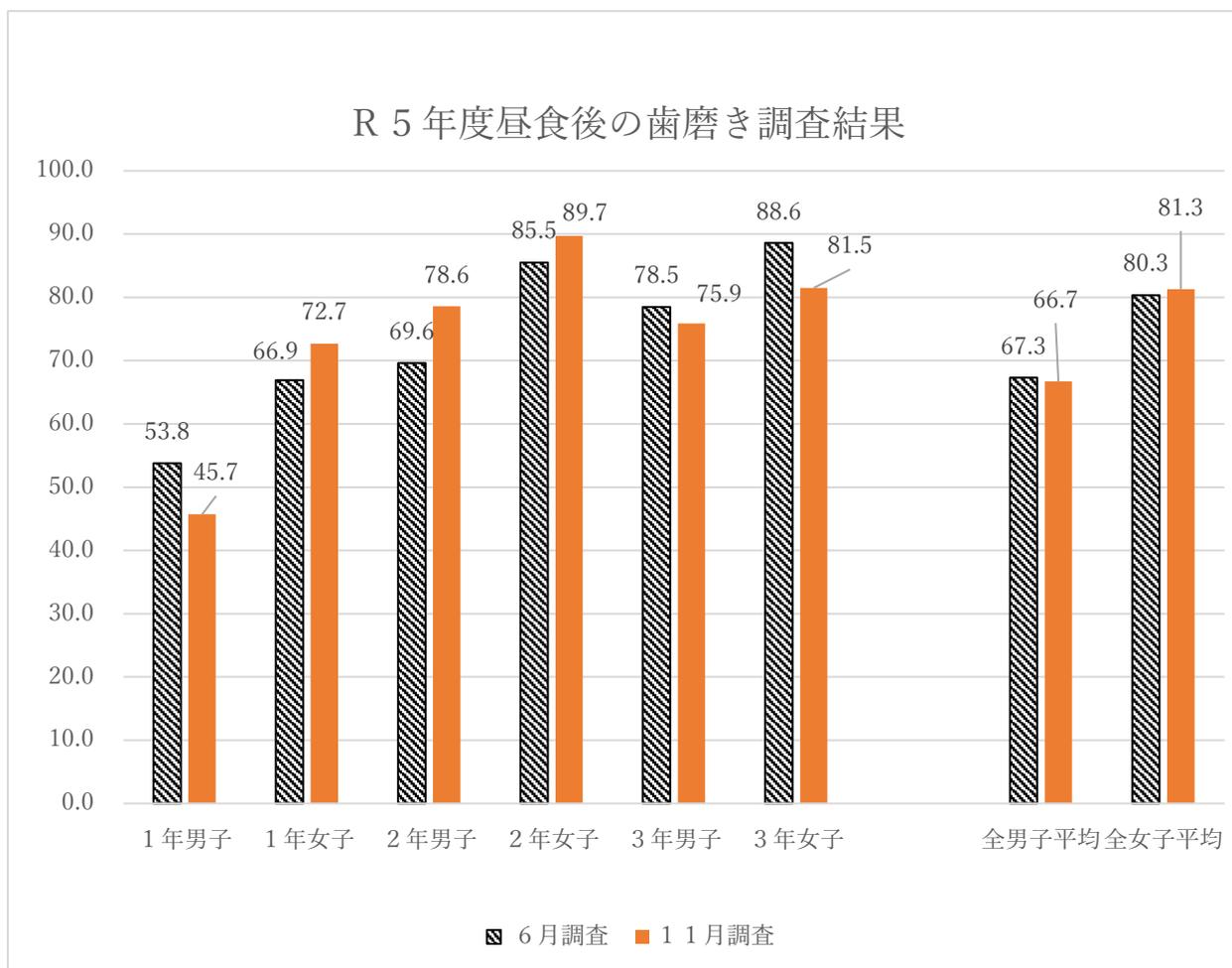
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

11月 昼食後の歯みがき調査結果

10月30日～11月2日にかけて、保健委員が昼食後に歯みがきを実施している人をチェックし、男女別に歯みがき率を出しました。6月の結果と比較しています。自分の学年結果はどうでしょうか？

1年生女子・2年生男子と女子は前回よりも歯みがき率が上昇しています。最もよく磨けていたのは2年生女子でした。素晴らしいです。1年生男子は50%を切っています。

歯垢は、歯みがきで除去しなければ、虫歯だけでなく、歯周病や口臭の原因になります。さらに、歯周病は日本人が歯をなくす原因第1位です。将来の自分のために、歯みがきを習慣にしましょう。



令和5年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」において、
1年5組 菊地 詩奈さんの作品が【愛媛県歯科医師会選 高等学校の部 第一位】、
【日本学校歯科医会選 佳作】に選ばれました。おめでとうございます！
作品は保健室前に掲示してあります。また、愛媛県歯科医師会 HP にも掲載されています。ぜひご覧ください。

