保健室だより

No.８　R８.１１

宮城第一高等学校　保健室

秋が深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。11／7（土）には立冬を迎えます。これからは空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症がますます流行しやすくなります。手洗いや換気などの基本的な感染対策に加え、睡眠や食事など基本的な生活習慣が大切です。忙しいときほど、自分の体や心の状態に目を向ける時間をつくりましょう。

冬の乾燥に注意！



空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



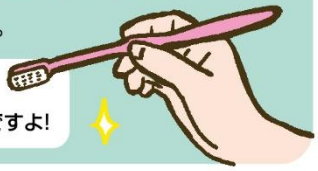
部屋の湿度が低いと（40%未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60%以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40～60%前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる



かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見･早期治療ができます。



悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

11月9日(いい(11)くうき(9))は

換気の日



昔と違って近年の建築物は気密性が高く、風が通りにくい構造となっています。そこで、室内の換気を見直してもらうことを目的として換気の日が制定されたそうです。





よい空気で集中力アップ
＆感染症予防

休み時間は換気タイム！

①**窓を開ける**　外の新鮮な空気を取り入れる

②**ドアを開ける**　対角線に空気の通り道をつくる

③**自動換気＋自然換気で空気をリフレッシュ！**



各教室に自動換気システムが設置されています。【自動】に設定すれば、温かい空気を逃さず換気ができます。さらに、休み時間に窓やドアを開けることで、よりスムーズに空気を入れ替えることができます。

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。



SSW 来校日程

11 月 9 日（月）

12 月 14 日（月）

SC 来校日程

11 月 10 日（火）

11 月 16 日（月）

12 月 8 日（火）

12 月 14 日（月）