

# 保健室だより

No.8 R6.11

宮城第一高等学校 保健室



木枯らしの季節です

11月7日は「立冬」でした。紅葉はまだ楽しめそうですが、今年の秋はとて短かったように感じます。吹く風は木枯らしとなり、冬の寒さを連れてきます。空気が乾燥してきますので、喉や肌の保湿を心がけてください。また、日が暮れるのも早くなっています。特に自転車や徒歩の人は帰り道の安全に注意してください。

## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



## セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な  
セルフケア



自分自身で歯ブラシや  
デンタルフロス  
などを使って  
プラークを落とす

毎日、食後に歯ブラシですみずみまで丁寧に磨き、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って歯石の付着を防ぐ「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が、歯石の除去や全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを行う「プロフェッショナルケア（プロケア）」があります。

口の健康を維持するために、セルフとプロの両方を上手に取り入れましょう。歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう

定期的な  
プロケア



## 冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

いい(11)くう(9)き  
**11月9日は換気の日**  
**換気のポイントは?**

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

**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!

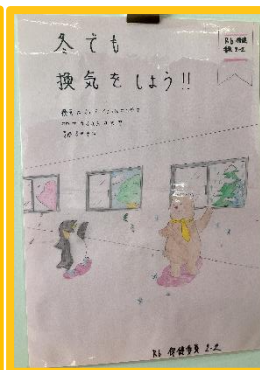


風が入りにくいときは  
 入口の窓は小さく開け、  
 出口を全開にするとよい

寒くなってくると、窓を開けるのが辛くなります。でも、空気が滞ると“集中力の低下”や“感染症が広がりやすくなる”などの悪影響があります。定期的な空気の入換えをお願いします。

保健委員さんたちにもポスターで呼びかけてもらっています!

カビ防止のため、教室内の空調の「換気」は切らないでください。  
 \*「自動」に設定すれば温かい空気は逃げません。



**これからの予定**

カウンセラー来校日 11/15(金)  
 29(金)  
 12/ 3(火)  
 13(金)  
 ソーシャルワーカー来校日 11/29(金)  
 12/13(金)  
 健康相談(内科・婦人科) 11/14(木)



**排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!**

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと

直腸と肛門の間の  
 角度が緩くなって  
 便が出やすくなるよ!

前かがみ



まっすぐ座る

