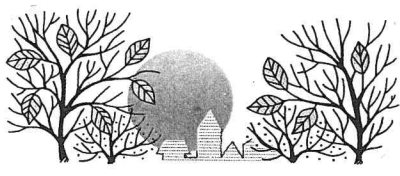


えがお 11月号

川口市立岸川中学校
保健室
平成29年11月1日発行

寒さが徐々に深まり、冬を感じる日も多くなってきました。寒さには慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めて、ポケットに手を入れて歩いていたりする人はいませんか？ 防寒アイテムを上手に使って、背すじを伸ばして不器用なく歩いてください。



インフルエンザがやってくる

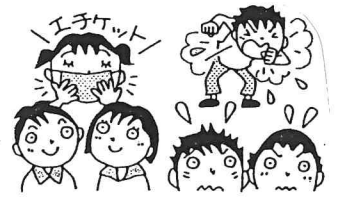
今や、一年中かかる病気となったインフルエンザですが、これからの時期が本格的に華やか時期と言えます。なぜなら…インフルエンザは気温が低くて乾燥した環境が大の味方だからです。今年度は、9月頃からインフルエンザの情報は聞かれています。各自でできる対策をよろしくお願ひします。

① 手洗いを徹底しよう！

手洗いは感染症予防の基本中の基本です。ウイルスや細菌は、空気中から様々な場所へ付くつき、手を介して体内へと入っていきます。外から室内に入ったお手や、トイレの後、食事の前などは、毎手に念入りに行いましょう。



② 風邪ぎみの人はマスクをつけよう！



風邪ぎみで登校をする人もいます。のどが痛い時や咳が出る時などは、家からマスクをつけて登校する方にしましょう。のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスや細菌の侵入も防ぐことができます。また、周囲の人へのうつさばいこそ大切なことです。咳エチケットも忘れずに行いましょう！

③ 予防接種を受けよう！

昨年度インフルエンザにかかってしまった人や、接種を控えている3年生などは必ず予防接種を受けることをおすすめします。今年は、例年に比べてワクチンの供給が不足しているとの情報もありますので、予防接種を予定している人は、早めに医療機関に問合せを行うようにしましょう。個人差はありますが、ワクチンの効果は現れるまでに約2週間、効果が持続するのは約5か月間と言われています。今月中に受けるのが良いですよ。



歯周病にならないために



歯肉炎になった歯肉は、ピンクで引きしまっている健康な歯肉に比べて、赤く腫れてふよふよとした感じになります。軽い歯肉炎であれば、丁寧なブラッシングで治すことができます。一週間に一回ぐらいは、自分の歯肉の状態をチェックしましょう。

効果的なブラッシングのコツ

歯ブラシは…

- ✪ 金台筆を持つように軽く持つ
- ✪ 1-2本分づつ力を入れずに、小さきみに動かす
- ✪ 歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるようにする (45度の角度)

軽い力で小さきみに…

力を入れておくと、ブラシの毛先が開いてしまうので、かえって汚れが取れにくくなってしまいます。また、歯ぐきに毛先が刺さってしまうので、力を入れずに小さきみに動かすのがコツです。使いすぎで毛先が開いてしまっている歯ブラシは交換しましょうね！

歯みがきしようキャンペーンを実施します!!

保健委員会では、11/20(月)~24(金)の一週間、歯みがきキャンペーンを行います。この期間は、給食終了後に歯みがきソングが流れますので、歯みがきソングに合わせて楽しく歯をみがきましょう。歯みがきCheckも行いますよ。忘れずに～♪

秋の歯科健診

8日 (木)	5組・2年生(全)	13:30~
	1年1組	保健室
9日 (木)	3年生(全)	13:30~
	1年2・3組	保健室

歌うことによって健康に良いのです!

そうなんです! インデス!

もうすぐ合唱コンクールですね。朝日、昼休み、放課後と、様々な場面で歌声が聞かれます。実は、歌うことによって健康に良いのです!!

- ♪ ストレスホルモンが減り、幸せホルモンが分泌されて免疫力がUPする?
- ♪ 自律神経を整える? ♪ 月齢に良い刺激を与えて活性化させる?
- ♪ 腹式呼吸の効果で、内臓の血行が良くなり、代謝がUP? など!!

大きな声で、大きな口で、歌ってみんなの健康に! みんな元気取れ!!

