

保健だより 11月

城ノ内中等教育学校
令和5年11月

山の木々の色も日ごとに色づき始め、秋風が肌寒く感じられる季節になりました。11月7日は「立冬」といい、暦の上ではいよいよ冬の始まりです。

朝晩の気温差が激しく風邪を引いたり、体調を崩してしまったりしやすい時期なので、衣服の調節をこまめにしながら、寒さに負けない身体作りを心がけましょう。

また、これから感染症が流行する時期に入ります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などその他の感染症も含めて、感染症予防対策を心がけましょう。

続けていますか？咳エチケット

咳エチケットは、新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどの感染症にかかった時、お互いにつまさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになった時、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおう。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



その2 とっさの時は袖でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおった時は、すぐに手をあらいましょう。



その3 鼻と口をおおう

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水やだ液）は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクを着けることで予防につながります。



「免疫」のお話

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要なキーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」と言います。同じような環境で生活していても、風邪をひきやすい人と、あま

りひかない人がいるように、免疫力には個人差があります。この免疫力を少しでも高めることが予防にとって非常に重要です。下の5つのことに気をつけて、免疫力UPに努めましょう！

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレス発散
- ・よく笑う

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

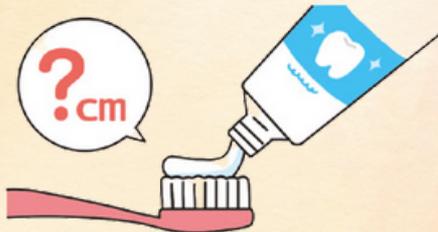
タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

めざせパーフェクト!

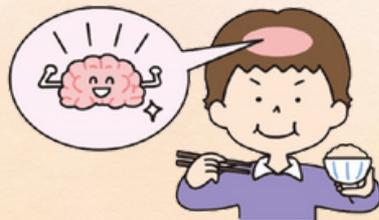
歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

〔こたえ〕 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて