

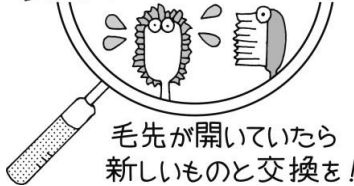
ほけんだより

平成26年 11月 清風中学校

11月10日は「トイレの日」。毎日必ず使うところなのに、学校の中でいちばんきれいな場所だという人も多いようです。ゴミやトイレットペーパーの始末、汚したら、すぐきれいにするなど、一人ひとりの心がけで、みんなが気持ちよく使える場所になります。いい(11)トイレ(10)目指して、がんばりましょう!!



歯ブラシを チェックしてみよう



毛先が開いていたら
新しいものと交換を!



胃と歯の共通点は?

人間の体を支え、脳や内臓を守る骨と、食べるときに欠かせない歯。両方に共通するのは、カルシウムです。骨と歯の主な材料であり、体内のカルシウムの99%が骨と歯にたくわえられています。体内のカルシウムが足りなくなると、骨や歯から必要な分を取り出して使います。カルシウムの量が少ない状態が続くと、骨や歯から持ち出す量が増えて、骨や歯が弱くなってしまいます。高校生には、1日あたり男子800mg、女子650mgが必要ですが、じゅうぶんにとれていないのが現状です。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、青菜などを意識して食事にとり入れるようにしましょう。



11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく「うちを知らば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知らば環境問題に関心もてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身につけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目!!」

参考：日本トイレ協会ホームページ (http://www.toilet.or.jp/index.html)

せきエチケット

- せきやくしゃみをほかの人に向けてしない。
- せきがでるときは、できるだけマスクをする。
- マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- 手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



手の洗い方 ※30秒以上、流水で行なう

- ①液体せっけんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年3月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

●感染経路

飛沫感染と接触感染があります。

●症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

かぜとはどう違う?

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

●治療法

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合のみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

●予防法

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわると、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。



かぜのウイルスは、空気中をただよって、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。

空気の流れ替え 気分の切り替え

換気には、もう一つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れずに。



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回ぐらいチェックしましょう。

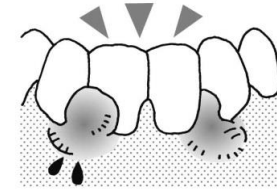


●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか?
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか?

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていますか?
- 赤く、はれているところはありませんか?



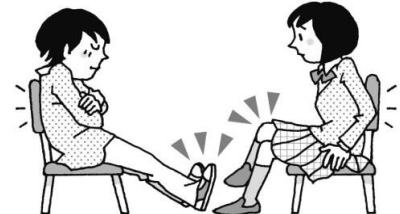
正しい歯みがきのヒント

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

鏡の前で CHECK & CHECK



姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。



●座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていますか?
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか?



●立っているとき

●歩いているとき

- 背中が丸くなっていませんか?
- 胸を張りすぎていませんか?
- つま先が内側を向いていませんか?

よい姿勢のヒント

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。

参考資料：厚生労働省、2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン、2012年