

ほげんごまり 11月

2024年11月1日
札幌市立啓明中学校
保健室
No.7

来週火曜日には定期テストがあります。明日からの3連休中はかぜをひかないように体調管理には気をつけて過ごしてください。火曜日は気温が下がる予報が出ています。暖かい服装で登校してください。

また、3年生はその後学力テストCもあります。テストが続いて大変ですが、お互いに励まし合って乗り切りましょう。かぜ予防はもちろんのこと、ケガにも注意してください。



もしかして風邪? ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/ 風邪のひき始めのサイン



- ✓ くしゃみ
- ✓ 悪寒



- ✓ 鼻水
- ✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかくなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は動いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等と診断されましたら出席停止となりますので、学校にお知らせください。
出席停止期間
【インフルエンザ】発症日(発熱)を0日とし、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
【新型コロナウイルス感染症】発症日(発熱)を0日とし、発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

ていねいな歯みがきを続けましょう

今年度の歯科検診の結果で「未処置のう歯」があった人は全体の6.2%でした。う歯は少ないのですが、「歯肉の状態」が要観察の人が一定数います。自分の歯並びに合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか。猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなどの不調をひき起こします。

人の頭の重さは体重の約10%。なかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、背骨・首・肩・背中筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこります。椅子に座る時は、深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばしてみてください。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

