

# ほけんだより11月

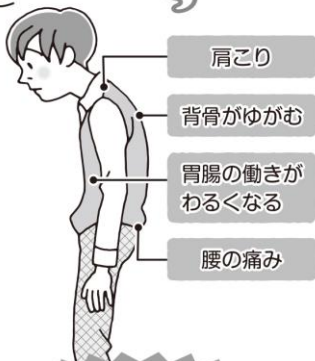
令和3年11月30日  
大村高校 保健室

中庭のイチョウがとても綺麗です。職員室から、いつも見とれてしまいます。  
1・2年生は2学期期末考査・3年家政科は学年末考査が終わりましたね。  
そして、明日からは12月です。2年生はいよいよ修学旅行ですね。3年生は、  
追い込みの時期になりましたね。

寒くなり空気が乾燥するとウイルスが浮遊しやすく長時間空中に滞在して、  
感染のリスクが高くなります。今は感染者が少ないですが、基本的な  
感染対策を継続して、元気に冬を乗り切りましょう！

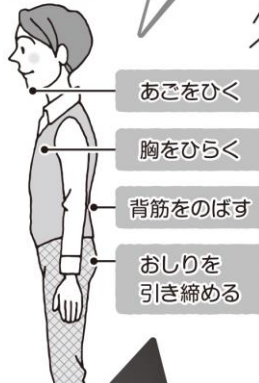
## ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか  
調子がわるいなあ



全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

気持ちも  
しゃっきり！



良い姿勢の  
ポイントは…



寒くなると、つい背中を丸めたりポケットに手を入れてしまいがち…



ポケットから  
手を出して歩こう



寒さは、衣服で調節して、よい姿勢でいることを意識してみましょう！

3つの首をあたためて

手首 首元 足首

正しい  
姿勢で  
集中力アップ



## スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。



11月8日は  
いい歯の日

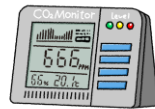
\*虫歯がある人で、まだ治療が済んでいない人は早く治療に行きましょう。  
\*部活で成果を出すためにも、歯のメンテナンスは大事で

\*11月は、今日で終わりですが、換気は継続をお願いします。

寒くなり、換気が億劫になりますが、暖房との併用で、授業中は四隅を10cm程、

廊下の窓も10cm程は開けておきましょう。

なぜならば、これまでクラスターが発生した空間の特徴は、「換気が悪く、人が密集・密接する場所」と厚生労働省のクラスター対策班は指摘しています。教室には、二酸化炭素の測定器が設置されています。窓を開けていてもアラームが鳴る場合は、換気が不十分です。窓側、ドアの近くの人は、ご協力をお願いします。



### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

#### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

せっけん（石けん）で10秒もみ洗い

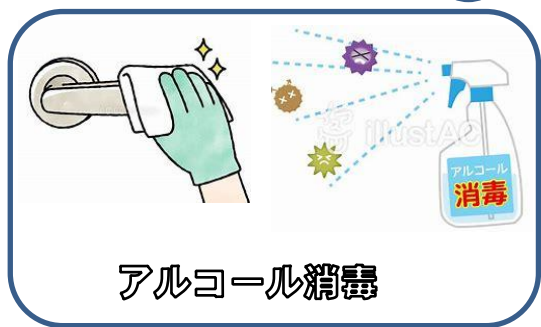
流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



物に付着したウイルスにはアルコール消毒が効果的



インフルエンザの予防接種も始まっています。コロナワクチンとの接種期間は、2週間開けると接種できるようです。去年は、インフルエンザは流行しませんでした。今年はどうでしょうか。抗体ができるまでに接種から2~3週間はかかります。3年生は、受験日程から逆算して予定を考えるといいですね。予約が必要など多いので、医療機関へ問い合わせてください。

