

# ほけんだよ！11月

令和元年 11月8日発行

さわやか運動について

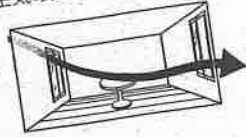
大村高校  
保健委員会

保健委員はトイレのポスターを新しく作り、掲示。  
昼休み等に換気を行う。

## 11月9日 いい空気の日

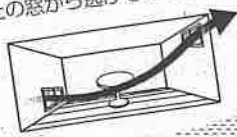
音楽の  
3つのポイント

空気の入出口をつくる  
対角線にある窓を開けると、  
空気の通り道ができます。



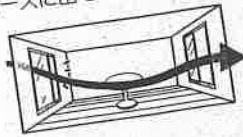
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下  
の窓から冷たい新鮮な空気が入  
ってきて、熱気のごもった空気  
が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢  
いよく入り、出口が広いとス  
ムーズに出ていきます。



換気するときの大切なこと

・新鮮な空気と入れ替わる  
・ニオイがなくなる  
・ホコリや細菌、ウイルス  
などが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

感染予防について

## 体温が低くないですか？

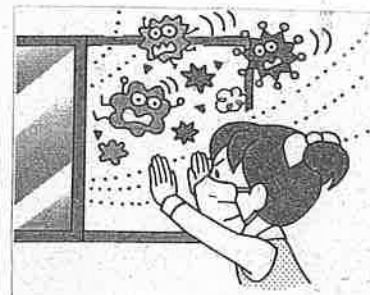
ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。  
これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



### 体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯がぬにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない



細菌やウイルスを外へ出す

## 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。  
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで  
予防できますよ。

- 食べもののかすや  
汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの  
(歯垢) がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっ  
ていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているとこ  
ろはありませんか？

歯みがきが終わったら、  
鏡の前でチェック！



目標は

# 今年中に 治療率 100%

春の歯科健診でむし歯や歯周病  
の治療が必要だと言われたのに、  
まだ終わっていない人がいます。

今年中に治療しましょう。

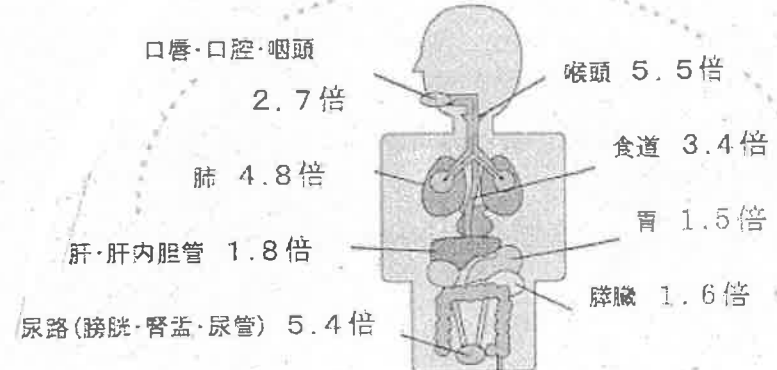
むし歯はカゼとちがって放っ  
ておくとどんどん悪くなっていきます!!

タバコが口腔に  
及ぼす影響

- ・歯周病にかかりやすくなる
- ・着色・口臭の原因になる
- ・歯周病の発見が遅らせる
- ・歯肉がんや舌がんの危険性が  
高まる

他にもタバコは全身に  
悪影響を与えます...

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる  
死亡の危険性(男)



子宮頸がん  
2.3倍

全がん 2.0倍

1年保健委員会

正しい手洗いとうがいをしよう!

# 修学旅行・海外研修に向けて

受験生の皆さんへ!!

みんなが楽しい旅にするために!!

## 今日から体調を整えておきましょう

**出発まで**

- 睡眠をしっかりとうろう**  
早ね、早おきの習慣を
- 食事をきちんととうろう**  
特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように
- 排便のリズムを整えよう**  
毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります
- 病気に気をつけよう**  
むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

**前日**

① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ	② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう
③ 手足の爪は切りましたか?	④ 持参する薬は、入れましたか?



**薬は絶対人にあげない! もらわない!**  
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。

**乗り物酔いをする人のために**

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 朝ごはんは、脂っこいものは食べない
- 酔い止め薬を飲んでおく
- バスは前のほうに座る
- 時々遠くの景色を眺める
- 体を締めつけない服装で
- 読書や細かい作業をしない
- 友だちと話してリラックス
- 吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

**当日の朝にチェックしよう**

<input type="checkbox"/> よく眠りましたか	<input type="checkbox"/> 朝ごはんはしっかり食べましたか
<input type="checkbox"/> スッキリ目覚めましたか	<input type="checkbox"/> トイレをすませましたか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 体調に不安なところはないですか



センター入試まで残すところ約2ヶ月となりました。皆さんは、今どういう心境でセンター対策をしていますか。不安、辛い、苦しいなど、人それぞれの気持ちを持っているはず。でも、その前にインフルエンザなどの病気によって、本番で思うように実力が発揮できなかつたりしたら後悔しますよね。そこで、なるべく早めに予防接種をしておきましょう。そうすることによって、万が一インフルエンザに感染しても重症化を防げると言われています。

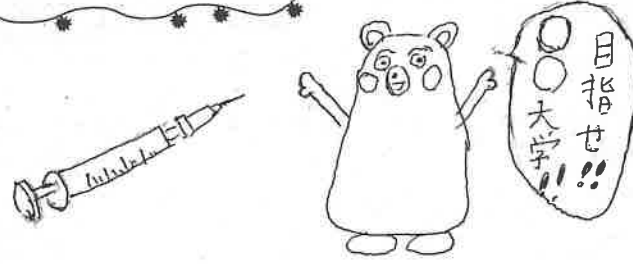
**受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由**

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。  
体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。  
インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。



- ※万が一インフルエンザ?と思ったら
- ① 早めに病院に行って検査をする
  - ② しっかり休養を
  - ③ マスクをして、水分はしっかりとる。



**3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です**

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いために気がなります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に!!

**睡眠時間おろっぴり確保**  
睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう

**不調の時は思い切って休養!**  
なんだか体も心も疲れてるな〜と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

**「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも**

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも  
発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

2年 保健委員会