



だんだんと日が短くなって冬が近づいてきました。寒さも増し特に朝晩は冷え込みますね。保健室で休養する生徒や体調不良で早退をする生徒も増えてきました。朝、登校する前に自分の体調を確認し、症状がある時は無理をせず、早めに対処をしていくことを心がけましょう。

自分の体調、毎朝CHECK!



ここがポイント

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時期ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう!

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



気をつけて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

●赤み ●かぶれ ●三キビ ●乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。



秋冬も大事! 汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない? そんなふう
に思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。





11月8日は「いい歯の日」。では、『いい歯』とはどんな歯でしょうか？
虫歯がない、歯並びがきれい……。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。
歯肉炎の予防にはまず歯磨き。歯だけでなく歯肉の健康にも気をつけたいですね。

スポーツ選手は歯を大切にしている？

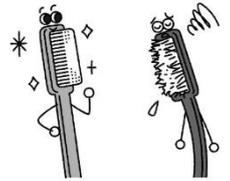
歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



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。



歯ブラシは“毛”がいのち



裏側から毛先が見えたら交換のサイン！
1か月に一度が目安です

頑固な強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



11月9日は
119番の日



119番通報には次のような手順があります。
いざというときにあわてないように、しっかりと覚えておきましょう！

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
 - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
 - ③通報した理由（火災／病人・けが人の状況など）を伝える
 - ④自分の名前と使っている電話の番号を伝える
 - ⑤その他、相手（消防本部など）の質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。

