

# 上高☆保健だより

令和6年11月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当 3-2HR

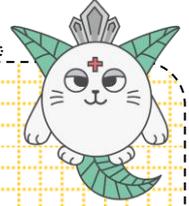
## ぐっすり眠るコツはお風呂にある！？

11月26日は「いいお風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？湯船につかると体が温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がって体温がだんだん下がっていくことって眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間前くらい前にぬるめのお湯(40℃くらい)につかることです。

感染予防にも必須にゃ♪

今月の保健目標

食中毒予防のために  
食事前には手洗いをしよう



## ストレスをためないことも かぜ予防



## 「感染症」を予防しよう！

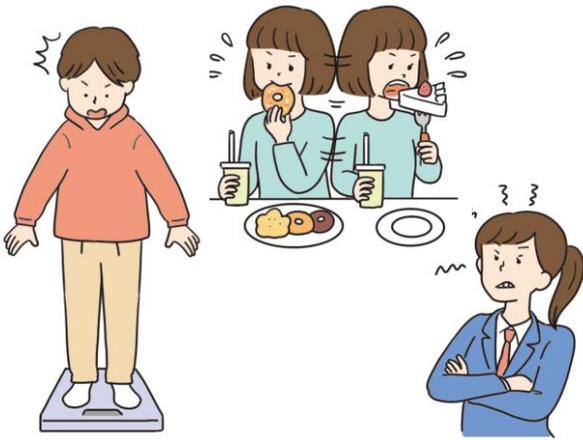
寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「感染症」を予防するために、次の五つに気をつけましょう。

<h3>1 手洗い</h3> <p>こまめに手を洗い、手についた菌やウイルスを洗い流そう！</p>  <p>外から戻った時やトイレの後、食事の前には、石鹸を使って爪の先から手首まで丁寧に洗おう！</p>	<h3>2 咳エチケット</h3> <p>咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチなどで鼻と口を覆う。 急な咳やくしゃみの場合は、袖や上着の内側を使おう！</p> <p>手は使わないで！</p> 	<h3>3 部屋の換気</h3> <p>閉め切ったままにすると、菌やウイルス増！保温も必要ですが… 授業中は、対角線上に二か所の窓を開け、サーキュレーターも活用し、CO2濃度を上げないようにしよう！</p> 
<h3>4 規則正しい生活</h3> <p>夜更かしや欠食は免疫が弱まってしまう。</p>  <p>早寝早起き、朝ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしよう。</p>	<h3>5 マスクをつける</h3> <p>ウイルスをもらわないよう人が大勢いる場所はマスクをつけよう！</p> <p>顔とマスクの間に隙間ができないよう鼻やほほ、顎にぴったりくっつけよう。</p>  <p>出停後も、発症後10日はマスクの着用を！</p>	<p>確認！「出席停止の基準」</p> <h3>インフルエンザ</h3> <p>「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」</p> <h3>新型コロナウイルス感染症</h3> <p>「発症した後(発症した翌日を1日目として)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」</p>

その不調...

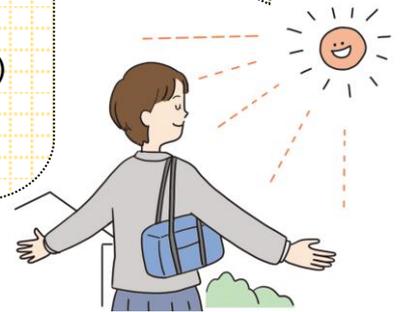
# ウィンター・ブルー (冬季うつ) かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか。それは、もしかしたらウィンター・ブルーかもしれません。ウィンター・ブルーとは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味が変わらず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。気になることがないかチェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べる)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている

対策は自然の光によく当たり、規則正しい生活をする事!



# 歯肉炎や歯周病に注意!!

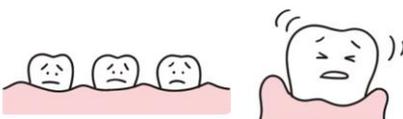
歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行してしまうと、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

↓下のような症状がある場合は歯医者さんに行きましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きの際に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、  
歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

毛先を歯に当て、軽い力で小刻みに動かし、丁寧に磨くようにしよう!



歯科検診で異常が見つかる前に受診しておこう!

# セルフケアとプロケアで健康な歯に!

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう

