

保健だより

平成30年11月号

松山南高等学校保健委員 209HR

寒さが増し、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節となりました。

普段の生活から、手洗い・うがい・マスクなどで健康管理に気を配りましょう。また、部活動の大会や、受験生はセンター試験も間近に迫ってきました。予防接種を受けて、インフルエンザの予防に努めましょう。

せきエチケットで「かからない」「うつさない」

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザが流行するときに、感染拡大を防止するためのルールです。まずは「かからない」、そして、もしかかってしまったらできる限り周りの人に「うつさない」。しっかり覚えて実行しましょう！



【その1】鼻と口をおおう

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉め、ふた付きのゴミ箱へ。

【その2】とっさのときは衣服でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。とっさに手でおおったときは、石けんでしっかり洗いましょう。



【その3】マスクをつける

インフルエンザウイルスはマスクを通りぬける小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛まつ（鼻水やだ液）をとらえることで予防につながります。

マスクは鼻から顎までしっかりと覆い、頬とマスクの間に隙間ができないようにしてウイルスの侵入を防ぎましょう。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✗ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

✗ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

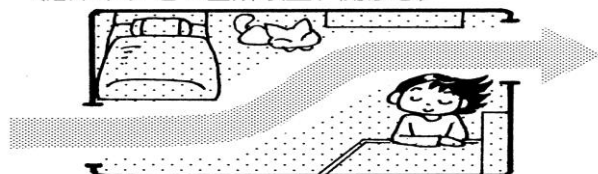
✗ ワクチンをうって、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

11月9日はいいくうきの日 換気をしましょう！

換気のポイントは



★風の入口と出口をつくる
(窓やドアを2箇所以上、開ける)



★入口と出口はなるべく離れた位置にする (対角線上など)

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは？ もし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきたいものです。



免疫力を高めるために

そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。では、どんなことに気をつけたらよいのか、そのポイントをいくつか紹介します。

- ★食事…バランスよく栄養を！ 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠…心身の疲れをとることが大事！ 睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動…適度に体を動かす習慣を！
- ★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！

ココろからだのセルフチェック

<input type="checkbox"/> やる気・元気はありますか？	<input type="checkbox"/> 夜はぐっすりとお寝れていますか？	<input type="checkbox"/> からだで歯の悪いところ（見えにくい、聞こえにくい、痛いなど）はありませんか？
<input type="checkbox"/> 不安に思っていること、悩みはありませんか？	<input type="checkbox"/> 食欲はありますか？	<input type="checkbox"/> 熱っぽくないですか？ 顔色はどうですか？