

保健だより 11月

2021年11月17日



日出学園中学校・高等学校 No.207

色づく木々が美しい季節。日出学園のプロムナードの木々も赤や黄色に色づいています。紅葉は最低気温が5～8℃位に急に下がると早く進むと言われています。葉がきれいに色づくには、昼間と夜の気温差が大きい、直射日光が良く当たる、適度な湿度がある、という3つの条件があるそうです。紅葉が進むということは朝・晩の冷え込みも厳しくなり、冬に近づくということですね。みなさんもしっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」など記念日が沢山あります。健康にまつわる記念日も多くありますので、その日をきっかけに生活を振り返ってみてください。

これからの時季は・・・新型コロナウイルス以外の感染症にも注意!!

例年、これからの時季はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などが流行するため注意が必要です。

基本的な感染対策は新型コロナウイルス感染症と同じ・・・



インフルエンザ

インフルエンザも予防接種を受けることができますが、今年もインフルエンザワクチンの在庫が不足しているようです。希望する時に受けられない可能性もありますので、予防接種を希望する人は、早めに医療機関に問い合わせをしましょう。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種との間隔など気をつけなければなりませんので、不明な点は医療機関へ確認しましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

特に注意が必要なのは、予防接種がなく、またアルコール消毒が効かないノロウイルスによる感染性胃腸炎です。ノロウイルスによって汚染された場所や物の消毒に関してはハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。また食材や調理器具などは85℃で1分以上の加熱が有効とされているので、しっかり加熱しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎で学校を休んだ時は登校再開日に書類を提出!!

- ・インフルエンザ・・・インフルエンザにおける療養報告書(保護者が記入)
- ・感染性胃腸炎・・・登校許可書(医療機関が記入)

～・～ 今日は何の日?? ～・～

11月8日は「いい歯の日」

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



ユニバーサlmasking(症状の有無に関わらず、常時マスクを着用すること)が新しい生活様式として取り入れられたことで、口呼吸の習慣化が問題として取り上げられています。口呼吸は虫歯や歯周疾患のリスクが高まるばかりでなく、口唇を閉じる力も弱くなり、口唇の乾燥、上顎前突などの歯並びにも影響します。今後は特に、ブラッシングは口腔清掃補助用具(デンタルフロス・歯間ブラシなど)を併用すること、就寝中は唾液が少なくなるため、特に就寝前のブラッシングは時間をかけて丁寧にすることを意識してほしいです。

11月9日は「換気の日」

吹く風が涼しくなっている中で、みなさん、教室の換気に協力してくれてありがとうございます。換気は新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症を予防するだけでなく、頭痛や吐き気などの症状を防ぐ効果もあります。

この時季は、座席が窓や廊下側の扉の近くの人、寒い思いをしているかもしれません。厚生労働省では、冬場の換気として室温低下による健康への影響を配慮した換気方法を提案しています。1方向の常時開放で、温かい空気が上に流れる特性を利用して温度差で空気の流れを作ることなどです。ただし、休み時間や昼食時間、二酸化炭素濃度測定器が1000bpmを超えた時など一時的に全ての窓をあけて換気を行う場合もありますので、引き続き防寒対策も行ってください。校舎内ではセーターやベスト、ひざかけ、肌着、腹巻、カイロなどで調整してみましょう。

また、登校時に制服の上着のホックやボタンが空いている人、靴下が下がっている人をよく見かけます。学校のルールでもありますし、防寒にもなりますので、制服は正しく着用しましょう。換気によって体調を崩さないように、自分自身でも工夫をして元気に過ごしましょう。

11月12日は「いい皮膚の日」

これからの時季に特に気をつけたいのがスキンケア。冬の寒さや乾いた空気は、ひび、あかぎれ、しもやけなどになりやすく、皮膚の大敵です。また、手洗いができない場面などでは、アルコール消毒液による手指の消毒をしていると思いますが、頻回に使う場合は肌荒れにつながりやすくなります。辛いのは、その際に、手指に傷があると、しみて痛みを感じることでですね。

これらを防ぐには、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など、生活習慣で身体全体を元気にすることが大きなポイントです。さらに、手洗いは、清潔なタオルやハンカチでしっかりと手を拭き、スキンクリームや手袋を使って皮膚を守ること効果があります。もともと皮膚が弱く、「肌荒れ」「かゆみ」「痛み」などの皮膚トラブルが起こりやすい人は、皮膚科で相談するなど、早めに対処しましょう。

