

保健だより 11月号

宮城県東松島高等学校
平成30年11月2日 No.7

今月の保健目標

「かぜの予防に努めよう」

東松祭（一般公開）は、前半は雨が降って寒かったですが、午後からは晴れてよかったですね。皆さんそれぞれに過ごしていたようですが、楽しめましたか？私は、準備や片付けを一生懸命やっている人たちや展示や模擬店を楽しんでいる人たちなど、普段なかなか見られない皆さんの姿が見られて楽しかったです。

さて、11月7日は「立冬」です。暦の上では冬になり、寒さも本格的に厳しくなってきます。空気の乾燥も進んでいきますので、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に注意してください。予防の基本はうがい・手洗い・丈夫な体です。免疫力を高めるために、しっかり食べてゆっくり休むことを心がけてください。

インフルエンザの 予防接種は はやめに 受けよう



宮城県ではまだ流行していませんが、東松島高校では、先月下旬にインフルエンザの出席停止が1件ありました。

激しい関節痛や筋肉痛、急な高熱、だるさ、鼻水などの症状が出た場合は、早めに受診しましょう。

流行が本格化する前に、予防接種を済ませておくことをお勧めします。インフルエンザワクチンには、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効果があります。かかったときに重症化しやすいので、特に、呼吸器が弱い人（喘息や気管支炎になっている人）や乳幼児や高齢者が身近にいる人は、その人たちにうつしてしまわないためにも、予防が必要です。

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、効果が出るまでには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 いい空気の日

部屋の3つのポイント

空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



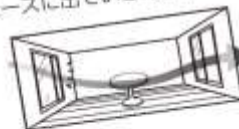
高低差を利用する

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。



掃除をするときお心にゆとり

- ・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😊

11月8日 「いい歯の日」

いい（11）歯（8）のごろ合わせです。

口の中の健康は、毎日のセルフケア（歯みがきやフロスなど）と、定期的なケア（歯科医による検診、歯石除去など）で保たれます。

甘いもの（飲み物も！）をだらだら食べないで、歯についた食べ物かすや歯垢（細菌のかたまり）は歯みがきでとるなど、日頃から意識してセルフケアを行ってください。

すでに、むし歯や歯肉炎などの診断を受けている人（学校での健診を含む）は、放っておいても良くなりません。なるべく早めに歯科医を受診しましょう。



4月の歯科健診の結果、むし歯や歯肉炎など受診が必要な人には通知を出しました。

その用紙と一緒にある「受診報告書」の提出がない人に、『歯科健康診断結果のお知らせ（再通知）』を出します。なるべく早く受診し、「受診報告書」を、保健室へ提出してください。

＜お知らせ＞

受診報告書の提出がない人で、症状が重い人を対象に、個別の歯科指導を実施します。

11～12月中に実施予定です。詳細は、対象者に通知します。

正しい姿勢



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも！

背中が丸い



足を組む



そっくり返る



肘をつく



ほおづえをつく



足がブラブラ



11月

SC・SSW来校予定

＜竹内 純子SC＞
5（月）
19（月）
22（木）

＜村山 宙子SC＞
9（金）
16（金）
30（金）

＜小野 智美SSW＞
2（金）
16（金）
30（金）

☆予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生まで。