

保健だより 11月

2018 11 6

保健室

朝晩かなり冷え込むようになり、日の暮れも早くなりました。気温の低下からか、鼻や喉の不調を訴える人が増えています。インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症も流行し始めるかもしれません。

栄養、休養を十分取り、適度な運動とうがい手洗いをしっかり行って、体調を自己管理しましょう。

寒いときこそ「鼻呼吸」

皆さんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか？「口で・・・」という人は、実は要注意です。

冬の乾いた空気が口から入ると、のどが乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中をただようウイルス等もそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えるほか、鼻毛にはウイルスやホコリ等を防ぐ働きがあるのです。

手洗い、うがい、十分な睡眠等、私たちが「できること」と「体が持っているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気に過ごせるようにしましょう。

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時季に、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！

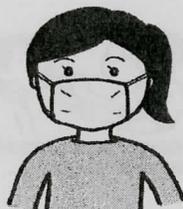


【その1】鼻と口をおおう

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。

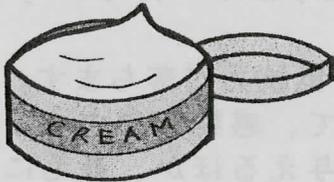
マスクを付けることが多くなる季節です。マスクは自分で用意するようにしましょう。朝付けて来ていても、壊れたり汚れたりすることもあります。予備のマスクを数枚、清潔なナイロンに入れてカバンに入れておくようにしましょう。

皮膚の日 万全の乾燥対策を

11月12日は『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせで「皮膚の日」です。ちょうど秋から冬にかけての時期は空気が乾燥し始めるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増えます。健康な肌を保つためには、皮膚の一番外側にある「角質層」からの水分の流出を防ぐことが大切。そこで

●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入りましょう。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくこともさけたほうがよいようです。



●保湿クリーム

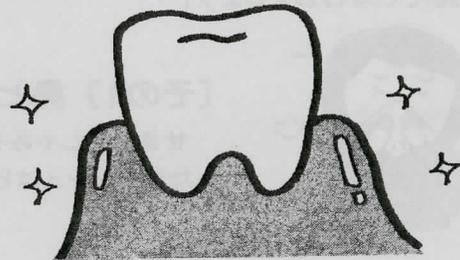
皮膚の水分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともありますので、特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

「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？ むし歯がない、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。



いつまでも
いい歯でいるには？

11月8日は
「いい歯」
の日です



・歯みがきは、しっかり、ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に健診してもらおう。

保健室より

1学期に行った健康診断の結果、病院に行くよう紙を渡していた人でまだ受診していない人は、時間を見つけてなるべく早めに受診し、受診結果を保健室に提出してください。