

『ただのかぜ?』油断は禁物です!

いよいよ冬本番も間近となり、かぜ、インフルエンザなどの流行も始まりつつあります。合唱コンクールも無事に終了し、ホッとしたのか、校内でも咳やくしゃみが聞こえます。前回お知らせした通り、四谷中学校では、9月末から例年より多く溶連菌感染症が発生していたり、先週は水痘（水ぼうそう）も発生しました。

皆さんは体調の自己管理ができるようになってきていますが、軽い不調や病気の兆候があっても「大したことはない」「放っておいてもすぐ治る」と自己判断に頼りすぎる傾向もあります。風邪も重症化したり、長引けば体力や抵抗力が落ちて、他の病気にかかりやすくなります。自分の健康状態をしっかりと把握すること、どう対処するべきかを考えて、正しく行動できることが自分だけでなく、周りの人への健康にもつながっていきます。



環境でも かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



しっかりと
うがい・手洗い



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。

加湿器を使って、湿度を 50～60%程度に保ちましょう。

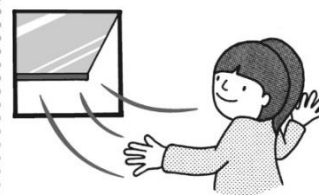
人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。

出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。

1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。

対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

〇おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。



口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

や
っ
て
み
よう

あ
い
う
べ



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

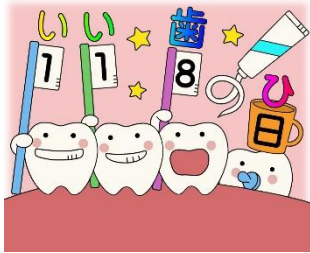
※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可）



やってみよう！
自分でできる

歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

ピンク色
三角形で
引き締まっている

歯周病の歯肉

赤っぽい
丸く
プヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに
心当たりがあったら要注意！

- ☐ 歯みがきをすると血が出る
- ☐ 歯の間にものが
つまりやすくなった
- ☐ 朝起きたときに、
口の中がネバネバしている
- ☐ 指で触ると歯がぐらぐらする
- ☐ 疲れたときなどに、
歯ぐきが腫れぼったく
歯が浮くような感じがする
- ☐ 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



ためしてみよう！

イライラ 緊張
したら したら



① 鼻からゆっくり
息を吸う



② 口からゆっくり
息をはく



③ ①と②をくり返し
たらおちつくよ♪

