

インフルエンザの流行が始まっています！！

インフルエンザの流行が始まっています。新宿区内でも学級閉鎖や学年閉鎖実施の報告が続いています。各自で感染対策をするようにしましょう。

ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているか、チェックリストで確認してみましょう。



感染症は防げる！

生活を振り返ってみよう

感染症
予防

5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないように、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

換気をしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なおいがこもって、
心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

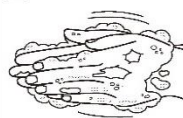
！ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

汚れをしっかりと落とす 手洗いの方法

1



流水で手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらを洗います

2



手の甲を伸ばすように洗います

3



指先・爪の間をこすり洗いします

4



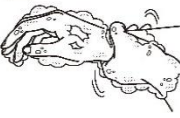
指と指の間を洗います

5



親指をねじり洗いします

6



手首をねじり洗いします

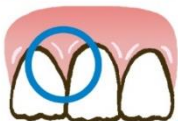
手についた石けんの泡は、水でしっかり洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水気を拭き取ります。



あなたの歯肉は健康ですか？

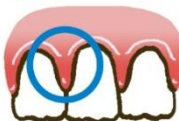
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ
ていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨポヨ
している
- ④刺激により出血する

プラークコントロール！

むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱい感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！

歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりするとき、空中

での体のバランスが安定しやすくなります。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがき、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

歯みがきは



軽い力で小刻みにみがこう

通信欄

ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

☐保健だよりに掲載して良い ☐保健だよりに掲載しないでほしい

新宿区立四谷中学校