



保健だよ！

雄物川高等学校
令和5年11月

近頃一気に朝晩冷え込んできました。皆さん肌着で調節したり、カイロを貼ったりして寒さ対策をしましょう。また、インフルエンザが流行してきていますが、医薬品の品薄状態が続いています。早めの予防接種や感染対策の継続、規則正しい生活を心がけ、インフルにもコロナにも風邪にも負けない体を作りましょう！

そして来週はいよいよ雄高祭です！全校生徒一丸となって思い出に残る雄高祭にしましょう☆

～11月の保健行事予定～

・29日(水) ○PT「食育講座」(5校時)

講師：横手市役所 栄養士 佐藤 真奈美さん

対象：1年生

○PT「ストレスマネジメント」(5校時)

講師：本校スクールカウンセラー 佐藤 さゆり先生

対象：3年生

○カウンセリング (14:30～16:30)



秋田県でも流行中！インフルエンザに要注意！

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37～38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



そろそろお肌も空気も乾燥する季節です。暖房をつけると教室の空気も乾燥してしまうので、こまめな換気と加湿が必要です。休み時間はこまめに窓を開けましょう。また、各教室に温湿度計がありますので、**45～60%**の湿度を保てるようにしましょう。

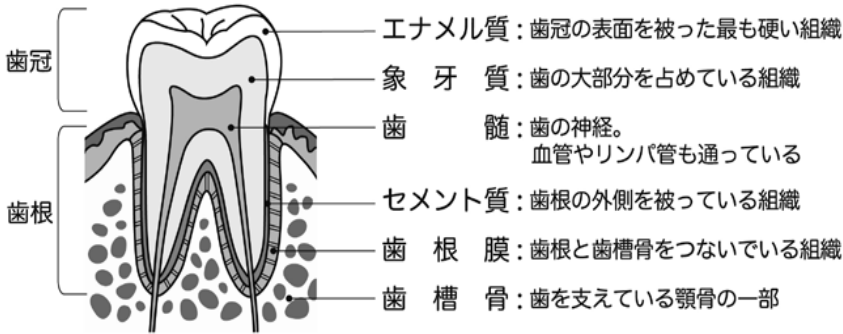
インフルエンザ予防接種について

ワクチンが効果を維持する期間は接種後2～4週間から5カ月です。遅くとも12月上旬までに実施するのが望ましいです。医療機関へ事前に問い合わせを！

今年度の歯科検診で、虫歯があった生徒はその後きちんと通院して治療してもらいましたか？痛くないから大丈夫！と思って虫歯をそのまま放置していると知らない間に神経にまで到達してしまい、その神経が死んでしまう危険性も…。そうなる前に早めの治療を！！受診勧告の用紙を検診後に配付していますが、なくした人は保健室まで取りに来てください。また、受診済みの人はお知らせください。

11月8日は
「いい歯の日」

歯の構造について知ろう



今使っている歯ブラシ、

定期的に交換していますか？

歯ブラシをチェック!



◎後ろから見て、毛先がはみ出してきたら取りかえます。

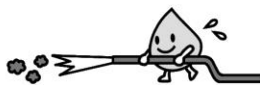
せっかく正しい歯みがきをしていても、ブラシが悪い状態だと効果が半減してしまいます。帰ったら確認してみよう!

こんなにあるだ液のはたらき

①消化を助ける



④食べもののカスを洗い流す



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



②食べものをとかして味を感じやすくする



⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)



⑧口の中をうるおして話やすくする



③口の中の酸・アルカリを中和する



⑥細菌などのはたらきをおさえる(抗菌)



よくかむことでモグだ液がたくさん出ますよ!

“かむ”といいこと他にも!

◎頭が良くなる!?

→脳に刺激が伝わって脳細胞が活発になるので、脳の発達に効果あり☆

◎ダイエットになる!?

→食事で満腹感を感じるのは脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防げます☆

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

