

ほけんだより 11月

令和7年11月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

11月に入り、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行してきました。皆さんは、手洗いやうがい、咳エチケットなど感染症予防行動を取っていますか。日頃から、栄養や睡眠を十分に取り、体調を整えておきましょう。また、登校前に寒気や倦怠感、咽頭痛、発熱等の症状のある人は、病院を受診しましょう。

週末は文化祭です。慌ただしい日が続きますが、文化祭を成功させることができるよう、友達とうまくコミュニケーションを取りながら、準備を確実に進めていきましょう。



手洗いをする

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



マスクをつける



うがいをする



予防接種を受ける



人混みを避ける

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



嫌なにおいがこもって、
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



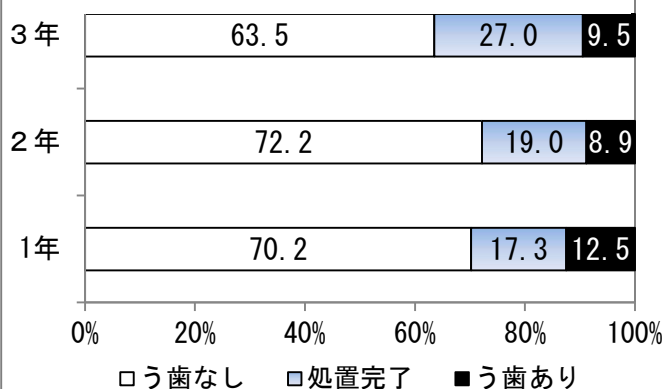
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

う歯は早期治療を！



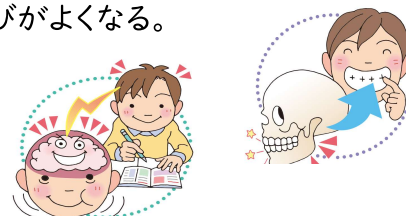
皆さんは、歯を大切にしていますか。下のグラフは、今年度の歯科検診の結果を示しています。北高生のう歯（むし歯）保有者は、全体の10%前後で、年々増加傾向にあります。う歯は放っておいても治りません。歯科検診の結果、受診が必要な人は早期に歯科を受診し、治療やアドバイスを受けるなどしましょう。受診後は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

＜令和7年度学年別歯科検診の結果＞

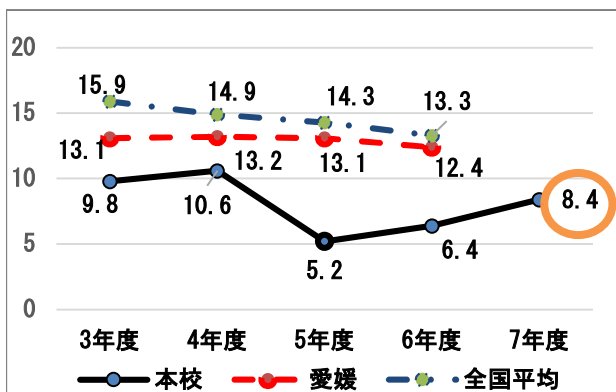


【よく噛むことの効果】

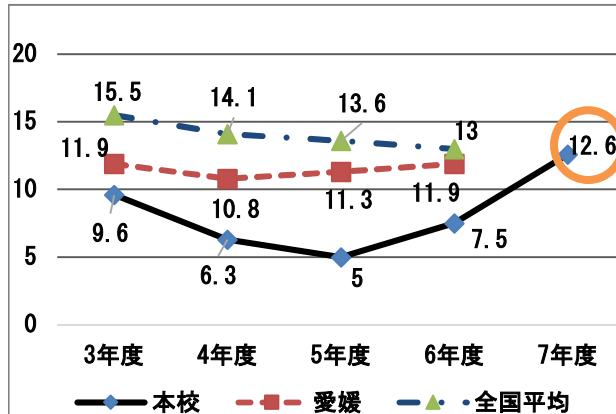
- 1 う歯を予防する。
- 2 消化を助ける。
- 3 脳が活性化する。
- 4 肥満を防止する。
- 5 歯並びがよくなる。



＜男子の未処置歯の年次推移＞



＜女子の未処置歯の年次推移＞



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

