



来週はいよいよ期末考査が始まりますね。平年に比べて暖かい日が多い11月ですが、これから徐々に朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬がやって来ます。考査期間中も体調を崩すことのないよう、体の抵抗力を落とさない生活習慣を心がけましょう。



この冬は、新型コロナウイルス第8波の到来やインフルエンザとの同時流行が懸念されています。今後も、毎日の検温と体調確認、換気・手洗い・正しいマスクの着用などの感染対策をしっかりと行いましょう。

教室の換気、できていますか？

窓を閉め切ったままだと、ウイルスを含んだ小さな飛沫が空気中を長時間漂う恐れがあります。寒い日やエアコン使用時にも、窓や戸を2カ所以上開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

☆CO2 モニターのランプが赤色で点滅 (1500ppm 以上) →窓を全開に！

☆昼食時には、1000ppm を超えないように換気しましょう！



気象病を知っていますか？



【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



保健委員会展示「北高健康まつり」

11月5日の文化祭で、保健委員会の展示を行い、血圧・体脂肪率の測定やアルコールパッチテスト、歯の健康に関するクイズなど、多くの人に体験していただきました。ご来場ありがとうございました。



あなたの常識、間違っていない?!

～歯の健康に関するクイズから～

Q1 歯垢(プラーク)は、歯に付いた食べカスである。 ○? ×?

Q2 フッ素入りの歯みがき剤を使った後は、3回以上ゆすぐとよい。 ○? ×?

Q1の答えは ×

歯垢は食べカスではなく、細菌のかたまりです。歯垢 1mg の中に、むし歯や歯周病の原因になる細菌が数億個もいるといわれています。歯垢は歯の表面に強く付着しているので、うがいをしただけでは取れません。歯ブラシやフロスを使ってきちんと取り除きましょう。

Q2の答えは ×

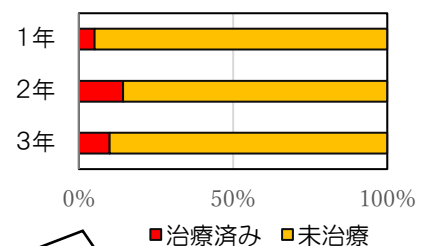
うがいをしすぎて歯面に取り込まれたフッ素を洗い流してしまうと、せっかくのむし歯予防効果が薄れてしまいます。お口のすすぎは必要以上に多く行わず、少ない量の水で1,2回程度にしましょう。

治療は済んでいますか？

6月の歯科検診で「受診が必要」と言われた人のうち、11/15までに治療済みの報告があった人は、わずか 12 人(9.7%)です。「痛くないから」「めんどくさいから」と受診を後回しにしているませんか？そのままにしていると、口の中の状態はどんどん悪くなり、治療期間も長引きます。冬休み等を利用して、早急に受診しましょう！特に3年生は、卒業までに検診・治療を受けておくことをお勧めします。(鬼北町の「子ども医療費助成制度」が利用できるのは高校生までです。)

※治療が終わったら、すぐに「受診報告書」を提出してください。紙をなくした場合も、保健室に連絡をお願いします！

歯科受診状況
(11月15日現在 要受診者)



まだ治療を終えていない生徒がほとんどです!



毎日の歯みがきとフロのケアで健康な歯と口を保とう!

11月は歯と口腔の健康づくり月間です