

# 保健だより 11月



令和6年11月

2学期も終盤になってきました。期末テストや受験に向けて勉強を頑張っている人など多いと思います。これからどんどん寒くなり、体調を崩しやすい時期になりますので、体調管理をしっかりしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

## ☆洗った手はどうしている？☆

みなさん水道で手を洗うと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？髪になじませたり、服で拭いたりしていませんか？髪や服で拭くとそこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。



## 歯みがきが難しいときは…災害時の歯・口のケア

歯・口の健康維持には『毎食後の丁寧な歯磨き』が基本です。では、もし長期間にわたって歯磨きが難しい状況になったら…どうしますか？

2011年に起こった東日本大震災では発生当時、被害者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でした。そのことが、虫歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。そうした災害に遭ったときに、少ない水で歯を磨く方法を紹介します。

①水（できれば30ml以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらしてから歯みがきをします。

②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。

③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2～3回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。



歯ブラシがないときは水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。

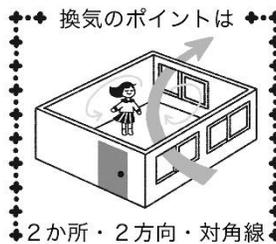
## こまめな換気で『いい空気』

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、特にストーブなど『燃やす』タイプの暖房器具では、空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。

そのポイントは…

- ◎空気(風)の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！



## 時間が決まっていた『おやつ』

午後3時ごろに食べるお菓子を『おやつ』と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる『やつどき』に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。おやつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質(ミュータンス菌が酸をつくるもと)がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、虫歯をつくります。時間を決めておやつを食べたら、歯磨きを忘れずに！



## スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日の案内

〈日時〉11月21日(木) 13時～16時

〈場所〉本館4階 教育相談室

\*SSW・SLAと相談できる人が選べます。相談したい人は当日、教育相談室に行ってもOK！事前に保健室に言いに来てもOK！です。

## 教育相談室の案内

最近寒い日が続いていますね。体調を崩している人はいませんか？悩みや不安を聞いてもらうだけで、気分がスッキリ晴れることがあるので気軽に利用してみてください。

〈日にち〉21日・28日 毎週木曜日

〈時間〉12時～18時

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735

※電話で予約ができます



木枯らしの季節です

## その不調、ウインター・ブルー(冬季うつ)かも？

最近、何となく気分が落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら『ウインター・ブルー(冬季うつ)』かもしれません。『ウインター・ブルー(冬季うつ)』とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。気になることがないか、チェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策しましょう。効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムの良い生活を心がけることも大切です。

## 新任の先生紹介コーナー☆

\*得丸 友梨香 先生

高校時代の思い出：修学旅行で5キロ太ったこと

My 健康法：よく寝る 好きなお菓子：チョコレート

西高生に一言：健康第一♡

\*兵頭 祐衣 先生

高校時代の思い出：学校の屋上で部活のチアダンスをしたこと

My 健康法：よく寝る 好きなお菓子：フルーツタルト

西高生に一言：今のうちに青春を楽しめ！

## ぐっすり眠るコツはお風呂にある！

11月26日は、「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船に浸かっていますか？湯船に浸かると体が温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂に浸かっていた体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るコツは、寝たい時間の1～2時間前にぬるめのお湯(40℃くらい)に浸かることです。

## 保健室からお知らせ

- ・インフルエンザを予防する有効な方法は、流行前のワクチン接種です。医療機関で今シーズンのワクチン接種が始まっています。ワクチンを接種してから抗体ができるまで約2週間、効果が持続するのは5か月程度です。11月中に接種することが望ましいとされています。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、4.3Kgでした。

(11月11日現在)