

ほけんだより 11月 November



松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和6年11月19日

11月に入り、咳やのどの痛み、微熱を訴える人が増えています。気温が低下したことや合唱コンクール等で忙しい日々を過ごしていたことなどが重なり、免疫力が下がっているのだと思います。「**冷えは万病の元**」ということわざがあり、体が冷えることは、すべての病気の原因になるという意味だそうです。体が冷えると、内蔵の働きが低下して免疫力が下がり、全身に影響します。いろいろな工夫をして暖かく過ごし、免疫力をUPさせましょう。

温活 のすすめ

めんえきりよく
体温が上がると**免疫力UP↑**

体を中から温める



白湯やホット
ドリンクを飲む

運動をする
筋トレやヨガも
おすすめ



体を外から温める



暖かい格好をする
ポイントは
「**3つの首**」



湯船につかる



どうして
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大腿で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



歯みがき指導を実施しました

11月14日(木)に1年1組で歯みがき指導を実施しました。今回は、歯科検診結果よりみがき残しの多かった前歯(中切歯・側切歯・犬歯)について、染め出しの方法で指導をしました。

1年生の歯科検診結果を聞いたあと、学校歯科医の影山先生のお話を聞き、う歯や歯肉炎、歯肉炎が全身に与える影響などについて学習しました。

染め出し後に、鏡で自分の歯を観察し、みがき残しの部分をどうしたら綺麗にできるか、自分で考えながらみがきました。歯科医師や歯科衛生士の先生方にも個別でチェックしていただき、みがき方のポイントを教わったり、質問をしながらみがいたり、1人1人が自分の歯に合ったみがき方について考えながら実践できました。

～これから気をつけて実践したい歯みがきのポイント～

- 鏡を見てみがく ●優しい力でみがく ●みがくのではなく「洗う」という気持ちでみがく ●歯ブラシの先を使う ●歯の面に対して垂直、平行を意識してみがく ●1本1本でいいにみがく ●歯と歯茎の間を意識してみがく

～生徒の感想～

- ・僕は、よくスマホを見ながらの歯みがきが多く、これからは鏡を見てみがこうと思いました。
- ・歯みがきをしないことでたくさんリスク、デメリットがあることを知れました。
- ・意外に見てみると汚れが多かったから日々の歯みがきを見直していきたい。



「マイコプラズマ感染症(マイコプラズマ肺炎)」とは

症状

初期:発熱、だるさ、頭痛、のどの痛み
数日後:せき
(痰を伴うことが少ない乾いたせき)

特徴

- ・マイコプラズマという細菌による感染症
- ・学童期から成人にみられる
- ・高齢者には少ない

感染経路

飛沫感染
(せきやくしゃみの飛散から感染が広がる)

予防対策

- ・マスク着用
- ・石けんによる手洗い
- ・アルコールによる手指衛生
- ・換気
- ・生活習慣を整える



潜伏期間

2～3週間と長い

現在の流行は最後に流行した2016年を超える流行となっています。

風邪症状、せきがある、周囲に同様の症状の方がいる場合は、近くの医療機関を受診しましょう。

また、石けんを使った手洗い等自分でできる感染予防対策を行いましょう。