

# 保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室 11月

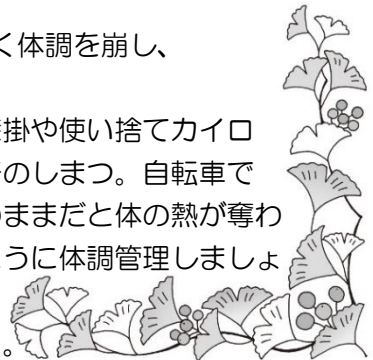


1. 11. 7



11月になり、本格的に寒くなり始めました。気温差も激しく体調を崩し、保健室で休養をしたり、早退する人も増えています。

「冷え対策」始めていますか？温かい下着を身に付けたり、膝掛や使い捨てカイロを用意する人もいるようですが、意外とできていないのが、汗のしまつ。自転車で登下校や体育・部活動で体を動かした後、汗で湿った状態のままだと体の熱が奪われてしまいます。面倒でも着替えを用意して、体が冷えないように体調管理しましょう。またこの時期、雨に濡れてしまうと大変です。雨対策（雨具・着替え・靴下の用意）も普段から考えておきましょう。



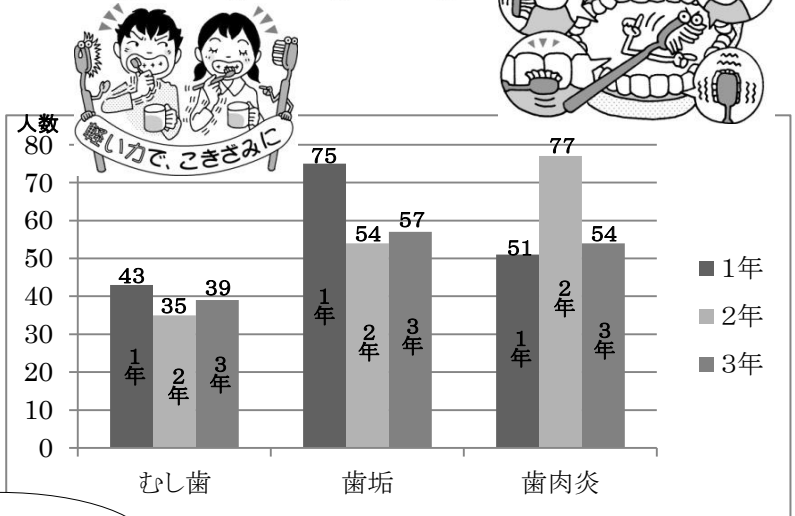
右のグラフは今年4月の歯科健診で「むし歯がある」「歯垢がついている」「歯肉炎になっている」と診断された人数です。むし歯は、早期に歯科医

院で治療すれば、痛みも時間も治療費も軽くすみます。また、歯垢が付いていると、歯肉炎を起こす可能性も高くなります。

部活動や勉強などで忙しく、ついつい後回しになってしまいがちですが、「歯科健診結果のお知らせ」をもらった人は、早めの受診をお勧めします。



11月1日現在  
受診結果の提出



「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」



11月10日は  
トイレの日

## 小さな思いやりで ピカピカトイレ

一度にたくさんさんのトイレレットペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね



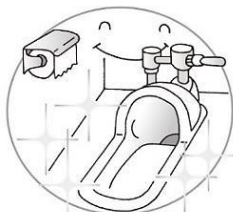
トイレからでるとき

ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？



一人一人の気持ち、心配りで、トイレを清潔に保ち、みんなが気持ちよく使えるように、3K「きれい・きもちいい・きづかい」確認してから出るようにしましょう。



# マラソン大会

11月21日

体育祭が終わってからマラソン大会に向け、体育の授業で練習が始まりましたね。普段から部活動等で運動をしている人も、あまり運動をしていない人も当日は男子10キロ・女子7キロという長い距離を走りますので、体調管理が大切です。体調を崩している人や、怪我をしていて足などを痛めている人、万全の体調で望めない人もいますが、そういう人は、自分のペースで、無理せず走るようにしてください。

1年次生は初めてのマラソン大会。また距離も長いので不安に思っている人も少なくないようです。準備体操をしっかりとって、自分のペースで走ってください。

## <マラソン大会に備えて注意事項>

- ① 当日は万が一に備え、家族の人と連絡が必ずつくように、連絡先を聞いてくる。
- ② 体育のある日と当日は汗をかいた後、拭いたり、着替えたりできるように、きちんと準備しておく。
- ③ 薬を持参するように言われている人は、必ず持ってくる。
- ④ 走っていて、体調が悪くなったり、怪我をしている部分が痛み出したら、無理をしないで、近くの先生にすぐに申し出る。途中で辞めることも勇気です。

### 靴擦れ・水膨れ



#### 【できやすい箇所】

靴が当たるかかとや小指の外側、親指の付け根裏などによくみられる。

#### 【予防方法】

靴紐やインソール（中敷き）で調節する。当たって痛い箇所がある時は、予防パッドやテープを貼っておくことも効果的。

### 捻挫



#### 【原因】

以前に怪我をしたところを再度痛める人が多くみられる。

#### 【予防方法】

準備運動をしっかりと行い、体を動かための状態にする。捻挫を起こしやすい人は、テーピングやサポーター等を使用する。また、現在通院している人は、かかりつけ医に相談して指示を受ける。

インフルエンザ

## 感染症の季節に備えて

感染性胃腸炎

ノロウイルス

## 予防しよう！！

風邪

感染症予防の基本は、「うがい」「正しい手洗い」「正しいマスクの着用」「規則正しい生活」です。

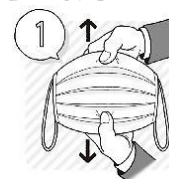
「うがい」→まず1度口の中を軽くブクブクとゆすぎ、喉の奥の方までガラガラと3回くらいうがいをする。



「正しい手洗い」→石鹸をしっかりと泡立てて、手のひら、指の間、手の甲、親指、指先、爪、手首までしっかりと洗う。すすいだ後は、清潔なタオルで拭く。



### 正しいマスクの付け方



マスクをのぼす



上部分を鼻に合わせる



あごの下まで伸ばす



顔にフィットさせながら耳にひもをかける

### 規則正しい生活

十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動・ストレス発散・よく笑うことが、免疫力を高めるよ！

