

# 11月 ほげんどまり

令和6年11月22日

西中 保健室



急に寒くなってきました。

秋を楽しむ間もなく・・・冬が来た！！という感じですね。

冬の服を出しそびれている人も多いと思います。

最近のニュースでは、新型コロナやインフルエンザ、マイコプラズマ感染症など、例年より早く流行が始まり、これから冬を迎えるため、**流行期間が長くなる**とされています。



11月9日はいい空気の日



寒くなってきましたが・・・**窓を開けて換気**をします。

感染症予防のためには「換気（空気の入替え）」が大切です。

## \*寒い時期の換気のポイント

- ①制服・カーディガン・タイツ・カイロ等を工夫して**寒さ対策！**
- ②水筒に温かいお茶やお湯を入れて**水分補給！**
- ③朝ごはんや運動で、**体温を上げる！（血流を良くする）**



\*ジャージは風通しがよい素材で作られています。

冬の防寒は、裏地のついた冬の制服や学ランの方がお勧めです。

登下校時は



マフラーや  
手ぶくろ

②・③



換気をしないと・・・

二酸化炭素が  
増える



30～40人が締め切った教室で呼吸をするので、**酸素が不足し、頭痛や気分不良の原因**になる。

ウイルスや細菌が  
ただよう



教室に細菌やウイルスがとどまって、**感染症にかかりやすくなります。**

カビやダニが  
発生しやすくなる



締め切った部屋では、結露ができやすく**カビやダニが発生しやすくなり**、アレルギーなどの原因になります。

においが  
こもる



汗や柔軟剤等、**いろんな匂いが混ざり**あつて、部屋にこもり、嫌な臭いになる。

**換気で空気も体もリフレッシュして授業に集中しましょう！！**

## \*\*\* 口腔ケアで感染症予防 \*\*\*

口の中にいる歯周病菌は、ウイルスの侵入（体の中に入る）を助ける特性があります。

### ①基本の歯みがき



### ②うがいやマウスウォッシュ デンタルフロス等



### ③舌も軽くみがく



### ④あいうべ体操



＊口を大きく「あ・い・う・べ～」と動かします。

### ⑤だ液腺マッサージ



顎の下 軽く押す

耳の下 軽く円を描く

舌の下 軽く押す

…鏡を見ながらやってみましょう!!…

だ液は口の中やのどの乾燥を防ぐ役目があります。口やのどの粘膜がうるおっているとウイルスや細菌は体の中に入りにくくなります。

## \*\*\* ストレスたまっていませんか? ! \*\*\*

ストレスが全くない世の中にすることは難しいです。

長い人生、自分の思うようにいかないことの方が多いですが、そのストレスと上手く付き合いながら、過ごすことが大切です。

### 【ストレス解消法…あれこれ】

- 部屋の掃除をする! ○おいしい物を食べる!(量に注意)
- 体を動かす!(Let,s Dance、walking…etc)
- 音楽を聴く! ○歌を歌う! ○映画やドラマを見る!
- 海や山に行く! ○本を読む! ○ペットと遊ぶ!
- アロマやお香を楽しむ! ○温泉に行く!



**＊自分に合ったストレス解消法を見つけましょう!!**



## \*\*\* 11月26日は…「いい風呂」の日 \*\*\*

温泉に行かなくても、自分の好きな香りの入浴剤を入れて、湯船にゆっくりつかるのもストレス解消の1つです。

いい風呂に入って、早めに体を休めることで、体調管理にも効果があります。

もしかしたら、いい夢を見られるかもしれませんよ。

