



# 内子高校 保健だより

R6.11月



## 体の「外」と「内」からあったかく

日差しが出ると暑いと感じる日がまだありますが、朝晩はすっかり秋が深まってきました。今年は真夏のような暑さが長引き、一日の寒暖差が激しく、保健室でもかぜをひいている人が多いと感じます。今年は秋が短く、冬に向けては急激に寒くなるそうです。体の冷えは体調管理の大敵。冷えの対策を準備しておきましょう。

### 体の「外側」から温かく

- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）。
- 靴下（足首が隠れる長さ、厚い生地）やタイツを履く。
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける。
- カイロを使う。（低温やけどには注意！）

### 体の「内側」から温かく

- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）。
- お風呂にゆっくりつかる。
- 朝食をしっかりとる。
- ウォーキングやラジオ体操、筋力トレーニングなど軽い運動をする。

## 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に注意！



今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。湿度が低くなり、空気が乾燥する時期になりました。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、新型コロナやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。下に示している対策も、参考にしてみてください。

### 特に3年生は受験シーズン！！

自分はもちろん、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますよね。感染症にかからない、又は移さないために一人一人が気を付けて予防しましょう。

### 痛くてつらい！ のどの乾燥対策

- 部屋を加湿する。（濡らしたタオルをかけたりお湯を張った洗面器を置いたりなど）
- こまめに水分をとる。
- 口呼吸ではなく鼻呼吸をする。
- うがいをする。
- マスクをする（呼吸による保湿効果）。

### 正しいうがい できていますか??

- 1度目のうがい  
口の中の食べかすなどを取るために、水を含み「ブクブク」
  - 2度目のうがい  
上を向いて、のどの奥まで届くように約15秒程度「ガラガラ」
  - 3度目以降のうがい  
もう一度、十分にウイルスや細菌を洗い流せるように、上を向いて、「ガラガラ」
- ★一度目は「ブクブク」のみ。  
しっかり上を向くことがポイント！



### 「のどが痛い」「咳が出る」など症状のある人はマスクをしましょう！

症状があるのに、マスクをしていない人を保健室で見たり聞いたりします……。周りの人のことを考えた行動をとしましょう。



## ～新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間～

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開			
	★		症状軽快				登校再開			
	★			症状軽快			登校再開			
	★				症状軽快		登校再開			
	★					症状軽快		登校再開		
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナ「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 インフル「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」			
インフルエンザ	★	解熱					登校再開			
	★		解熱				登校再開			
	★			解熱			登校再開			
	★				解熱			登校再開		
	★					解熱			登校再開	

出席停止日数は、「発症日」を起点に数えます。出席停止の連絡をする際は、「いつからいつまで出席停止」と併せて、「いつ発症したか」も伝えてください。登校日はもちろん、休日の部活動などの活動についても、上の図のとおり日数を守って自宅待機するようお願いします。

登校再開後は、HR 担任の先生から「出席停止証明書」をもらい、速やかに提出をよろしくお願いします。

## 歯ブラシを長期間交換しないと……

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

6月に歯と口のアンケートを classi で実施したときに、歯ブラシの交換頻度についても聞いていました。歯ブラシを交換する目安は「1か月に1度」と言われています。歯ブラシをついつい長く使っている人は注意しましょう。1～2週間で歯ブラシの毛先が開いてしまう人は、磨く力が強すぎるかもしれません。「軽い力で」「小刻みに」動かして磨くようにしましょう。

また、今年の歯科検診で医療機関の受診が必要だった人が受診報告書を提出してくれています。まだの人は、早めに治療をして、受診報告をお願いします。

