



インフルエンザ流行期に入りました！

寒さがだんだん厳しくなってきましたね。冬が近づいてきています。各自で寒さ対策はできていますか？

今年はまだすでにインフルエンザの流行期に入ったと厚生労働省から発表されました。湖北地域でもインフルエンザで欠席している人が報告されています。みなさん1人1人が、うがい・手洗い・マスク・規則正しい生活等をして感染症予防に努めましょう！

テスト中は、夜遅くまで勉強していたとか、中には寝ていないという人の話をよく聞きます。テスト当日に具合が悪くならないよう、自己管理をしっかりしながらテスト勉強を計画的に行ってください。

教室にストーブが設置されました

みなさんお待ちかねのストーブが教室に設置されました。

全日制のストーブは、毎年何名かやけどをする人がいます。

スカートが短かったために、太ももの後ろにやけどを負ってしまう人が1番多いです。

スカートの長さも気になりますが、まずは、ストーブに近づきすぎない事や、ストーブの周りでの無理な人の行き来はやめましょう。

やけどは痕が残ります。そのため、痕が残るのが嫌な人は受診しなければなりません。そうなる前に1人1人が気をつけることが必要です。

寒い季節をよりよく過ごすため、ストーブの利用には気をつけてください！！

毎日いい空気で過ごすために 換気しましょう！

●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気！



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

ストーブが設置されたら・・・

教室の換気をしっかり行いましょう！！

11月24日の6時間目に、学校薬剤師の上野先生に、ストーブが設置される前の教室の空気検査をしていただきました。教室の二酸化炭素の基準は、1500ppm以下です。

高養の教室は、前後のドアを開けていたことと、少人数だったため、基準以下のよい環境で授業を行っていました。

全日制の教室は、授業開始直後だったにも関わらず、すでに2000ppmという結果でした。

その後、高養、全日制ともに、授業終了前に同じ教室を再度測定した結果、やはり高養は基準値以下でしたが、全日制は3000ppmを超えてしまっていました。

二酸化炭素濃度が高くなると、授業に集中できなかったり、居眠りをしてしまう原因になったりします。

休み時間ごとの教室の換気を忘れずに！

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切!

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうろ。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも!

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう!

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ! いつも笑顔を忘れずに。

風邪かな?それともインフルエンザ?

受診するのを迷ったことはありませんか?たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安としてこんな時はインフルエンザかも

- 咳がでてのどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



6月の歯科検診の結果、受診のお知らせを受け取った人は、もう受診できましたか?

受診した人は、担任の先生か保健室まで、結果を提出してください。受診したけど、結果報告用紙がないという人は、直接保健室まで来てください。

結果を連絡していない人へ、冬休み前に再度受診のお知らせを配布する予定です。

食べた後

寝る前



歯みがき忘れずに

どんなときに口臭が?

口の中、そして吐く息に含まれる嫌なにおい…“口臭”。大きく分けると、口臭には次のようなものがあります。

- 生理的口臭: ニンニクやネギなどにおいの強い食べ物を食べたときや、だ液の分泌量が減っているとき(起床時・空腹時・緊張時・口呼吸)などにみられます。
- 病的口臭: むし歯や歯周病などの口腔内の病気、胃など消化器系の病気があるとみられます。

口臭予防にも、やっぱり歯みがき。歯垢をしっかり落とし、舌もみがくとよいです。また、だ液には自浄作用があるので分泌を促進させることが大切です。

実践・噛みんぐ30 ひくち30回!

か さんまる

味わう 脳活性 肥満予防 ストレス解消 美顔効果

もぐもぐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

楽しむ 歯周病予防 窒息防止

難しいけれど健康効果はバツグンです。