

ほろんだよー11月

滋賀県立長浜北星高等学校 (全日制)
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2018.11

朝晩の気温が低くなってきましたね。
 インフルエンザの流行期も近づいてきました。
 みなさん、感染症対策はばっちりですか？
 寒くなってきましたが、教室の換気はできていますか？換気は細菌やウイルス、湿気や臭いを外に出してくれます。そして、新鮮な空気が頭をすっきりさせてくれます！いいことだらけですね。忘れずに嫌がらずに毎時間換気をしましょう！



冬が来るよ
 生活習慣を見直そう！



11月9日 いい空気の日

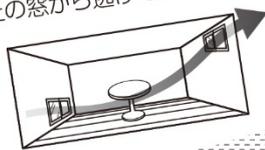
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
 対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



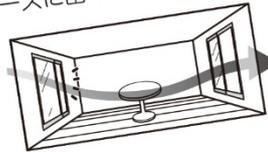
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするときんぎにひいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

インフルエンザの予防接種を考えている人へ

早めにかかりつけの医療機関で予約しておきましょう。

インフルエンザの
 予防接種は
 はやめに
 受けよう



11月のスクールカウンセラー山本先生

来校日

7日(水) 午後

21日(水) 午後

スクールカウンセラーの先生と話がしたいと思っている人は、早めに保健室や担任の先生へ連絡してください。保護者の方からの相談も受付ています！



相談相手は 1人じゃないよ



11月8日は いい歯の日

1学期に歯科健診を受けましたが、その後お口の中の健康はどうか？

歯科検診の結果は全員に配布しています。その中でも、歯科受診が必要な人でまだ受診できていない人は、早めの受診をお勧めします。

歯科検診の結果では受診の必要はなかったけれど、最近歯の調子が悪くて・・・という人も、かかりつけの歯科医さんに診てもらいましょう。

歯科検診の結果を確認したい人は保健室まで来てください。1学期に受けた検診の結果と一緒に確認してみませんか？2年生は今年の、3年生は昨年と一昨年の分も確認できますよ！

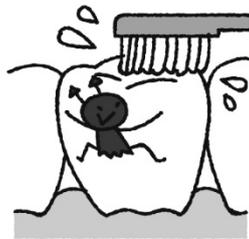
受診はしたけれど、報告ができていない人は、早めに担任の先生か保健室まで報告用紙を提出してください。

未受診、未報告の人には後日もう一度歯科受診の案内を配布する予定をしています。

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。



??寒さ対策はばっちり??

最近保健室では、具合の悪い人にお湯を入れたペットボトルやひざ掛けを貸し出すことがあります。しかし、保健室の物品は少ないので、必要な人はひざ掛けやカイロ等、各自で準備をしておきましょう。

登下校で使用する防寒具（てぶくろやマフラー、コートなど）の準備も忘れずに。

寒さ対策やかぜやアレルギー対策のためのマスクも各自で用意してください！！いつもカバンに予備を入れておきましょう！

自分のひざ掛けを持ってきた人へ



ひざ掛けを腰に巻いたまま廊下や階段を歩くことは、転倒の危険性があるので絶対にしないでください。廊下を歩く時に足が寒い人は、タイツやストッキング、暖かい素材の白か紺か黒の靴下を履く、スカートは短くしない等、各自で考えてみましょう。