



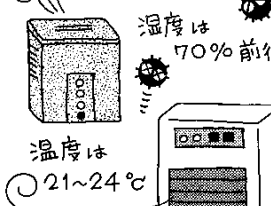

ほけんだより 11月号

平成30年11月7日
釜利谷中学校
保健室

11月の保健目標 風邪を予防しよう

風邪やインフルエンザが流行するシーズンになりました。今年は、例年よりも少し早くインフルエンザが発生しています。手洗い・うがい等予防を心がけましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることも心がけましょう。</p>  <p>早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをとりましょう!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p> 
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き こんな症状のときはインフルエンザかも!? 治療を受けましょう。</p> 		

朝冷え込んで、布団から出るのが辛い季節になりましたね。朝布団の中で、手のひらの真ん中のツボを押したり、耳たぶを引っ張ったりすると身体が起きるモードになるそうです。ぜひ試してみてください。

11/8

いい歯の日

いい(11) 歯(8)のごろ合わせ。
いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。
ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない」「つつい忘れてしまう」という人は、この日に新調するのもありですね。

1学期の歯科検診で『治療のすすめ』をもらった人で、まだ治療をしていない人は早めに受診しましょう!



◆ジュースの飲みすぎに注意!

1日に何本も自動販売機でジュースを買っていく人をよく見かけます。ジュースの中には糖分がたくさん入っており、むし歯や歯周病の原因になります。また、糖分を多く含むジュースを大量に飲むと高血糖になり、だるさ、腹痛、おう吐等の症状が出るペットボトル症候群になることもあります。

【飲み物に入っている糖分の量】

※1日の食事以外でとる糖分の適量は18g(スティックシュガー約6本分)です。

	砂糖の量(スティックシュガー)
炭酸飲料(500ml)	57g(約19本分)
乳酸飲料(500ml)	55g(約18本分)
スポーツドリンク(500ml)	30g(約10本分)
お茶・水(500ml)	0g(0本)

ジュースの中には、たくさんの糖分が入っています...
ジュースの飲みすぎに注意しましょう!

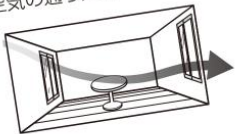
*保健室前にも掲示してありますので見てください!

食事はバランスが大切です!

11月9日 いい空気の日

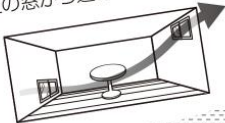
♪ 換気の3つのポイント

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。



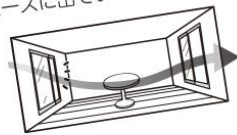
高低差を利用する

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、熱気のご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。



♪ 換気をするときをにらめよう

- ・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、ウイルスなどがでていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊