

ほけんだより ^{がっ}11月

平成30年11月1日 本庄高等学校 保健室



徐々に冬の気配が感じられるようになりました。それとともに「少しかぜ気味かな?」といった生徒も出て来ました。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される季節にさしかかっています。手洗い・うがい・部屋の換気などの予防に心がけましょう。

また、体の抵抗力が落ちている時や、寝不足が続いた時には、細菌やウィルスに感染しやすく、かぜをひいてしまいます。あなたは大丈夫ですか?もう一度生活を見直してみましょう。



薬に頼る前に

頭痛や腹痛や発熱といった症状が出た時、私たちは症状を和らげるために薬を飲みます。体調を崩して辛いとき、薬はとても頼りになる存在です。しかし薬には「**効果・効能**」と同時に必ず、副作用があることも覚えておいてください。副作用は、眠くなる・のどが渇くなど、薬により様々です。正しい用法・用量で使用したときのみ効果・効能を発揮する薬です。使用上の注意をよく読んで上手に活用しましょう。

また、それほど症状がつかない時でも、「**安心感**」を得るためにむやみに薬を飲もうとする人がいますが、薬を飲むことによって、病気の治療・発見が遅れてしまうこともあります。「**とりあえず薬**」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「**自然治癒力**」「**免疫力**」を高めておくことも心がけるようにしてください。



かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

〈予防には…〉

マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

〈予防には…〉

手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

〈予防には…〉

しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

11月8日はいい歯の日

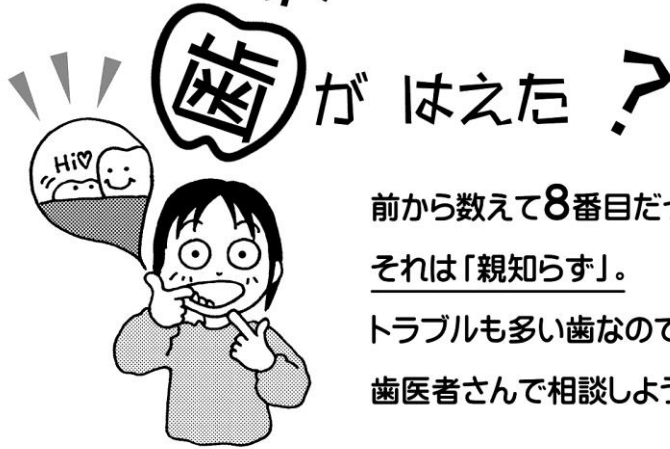
「利き腕」「利き足」という言葉は、よく知られていますよね。それと同じように、歯にも「利き歯」があります。犬歯（前から3番目にある歯）から奥の歯に関しては、誰しも右側か左側の歯を中心に使っているものです。よく使っていると、そちら側の歯だけがすり減ってよくないと心配する人もいますが、気にしないといけないのは、利き歯と反対側の歯です。使わない歯には歯垢がたまりがちで、むし歯や歯周病になりやすいのです。ですから、歯の健康のためには、左右両側の歯をまんべんなく使うといいですよ。



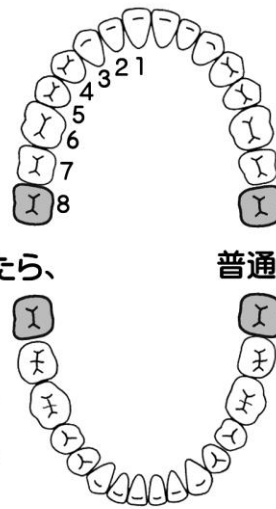
【利き歯を知る方法】

歯ごたえのある食べ物（たくあん、せんべいなど）を口の中に入れて噛んでみると、食べ物がどちらか片側に寄るはずで、そちら側があなたの利き歯です。

奥歯の奥に



前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、
歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、

普通にはえる7番目の歯かも。

しっかり数えてみよう。



スポーツ振興センター書類について

学校の管理下でケガなどをした時に申請する書類ですが、用紙だけ持って行き、なかなか保健室まで届けに来ない生徒がいます。病院や薬局で書いていただいた書類は、申請しないと給付金がありません。まだ手元に書類を持っている場合（特に3年生）は、早めに保健室に持って来てください。

一度申請したケガは10年間請求できますが、初回の請求は2年で時効となりますので、お急ぎください。