



令和6年11月1日
川越中学校 保健室
担当 出田 愛衣

ますます日が沈むのが早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。11月7日は、立冬であり、暦の上では冬の始まりを意味します。最近、保健室にのどの痛みや咳を訴えて来室する生徒が多くなりました。気温差が激しいのはもちろん、一人ひとりが一生懸命取り組んだ文化祭も終わり、疲れが出てくる頃かと思えます。頑張った自分を労ることを忘れずに、規則正しい生活習慣を意識し、風邪を予防していきましょう。

① 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など数多くあります。「咳エチケット」とは、これらの感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に学校などの人が集まる場所で実践することが大切です。

くしゃみや咳には、目には見えないウイルスがたくさん含まれています。学校でくしゃみや咳をする際に手で覆っている人を見かけることがありますが、実は良くありません。自分だけでなく周りの人の健康を守るためにも、以下に記した正しい咳エチケットの4つのポイントを意識しましょう。

✕ 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



- ① 周囲の人から離れる
- ② マスクを着用する
- ③ ティッシュなどで鼻や口を覆う
- ④ とっさの時は袖で口を覆う

背中が曲がっていませんか？

② 11月1日は良い姿勢の日です！

学校で授業を受けている様子を見ていると、頬杖をついたり、足を曲げたり、背中が丸くなっていたりしている生徒が気になりました。良い姿勢を保つのは大変だと思う人もいるかもしれませんが、実は、良い姿勢こそが最も楽な体勢だといわれています。姿勢を良くすることで、脳が活性化されて集中力が高まったり、心が前向きになったりするため、いいことづくしです。良い姿勢を意識して、よりよく学びを深めていきましょう。

★骨盤を立てる
★足裏を床につける
つくえ 机 といすの高さは合っていますか？



③ 歯の健康について考えよう



11月8日は「いい歯の日」です！

みなさんは、歯を健康に保つために気をつけていることはありますか？歯周病やむし歯を予防するためには、生活習慣が大きく関係しています。最も大切なことは、食後歯をみがくことです。そうすることで、むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）の発生を防ぐことができます。特に、寝る前の歯みがきは口腔内の細菌が最も多く繁殖する時間帯が夜間になるため、欠かさないようにしましょう。歯みがきがすぐにできない場合は、うがいをするだけでも効果があります。感染症予防にもつながりますので、ぜひ習慣化していきましょう。

～ 歯科受診勧告書の提出をお願いします ～



10月29日現在、歯科（むし歯、歯垢・歯肉の状態、歯列・咬合など）の治療率は川越中全体で 25%です。受診が済んでいて受診勧告書が手元にある人は、保健室 出田まで提出をお願いいたします。

特に、むし歯は一度できてしまうと自然に治ることはほとんどありません。初期には 1日の治療で済むことが多いため、異変を感じたらすぐに歯科医院に行きましょう。むし歯がない人も定期的に受診してクリーニングを行い、生涯使う大切な歯を健康に保ちましょう。

④ 体温を正しく測りましょう！

体温測定は自分の身体の異常を知らせてくれる大事な指標です。測定を行うのは体調が悪いときが多いと思いますが、自分の平熱を知らない状態では正しい体調管理ができません。そのため、自分の平熱を知っておくことがとても大切です。また、体温は時間帯や食事、運動などによっても変動しやすいので、正しく測定を行い、健康管理していきましょう。

寒い日が多くなり、体調を崩して保健室を来室する人が増えています。体調が優れないなど感じたときは、決して無理をせず、自宅で安静にするか、病院を受診するようにしましょう。

【体温の測り方】

1. わきのくぼみの中央に体温計の先端を下から上に向けてあてる
2. 体温計が上半身に対して30°になるようにしてわきをしっかりと閉じる
3. もう一方の手でうでをおさえて密着させる
4. 電子音が出るまでじっとする

