11月 保健だより

令和８年１１月２日
八王子市立長房中学校
保健室
NO.7

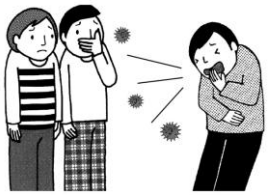
朝晩はすっかり肌寒くなりました。寒くなると換気が不十分になり、インフルエンザ等の感染症がさらに流行する恐れがあります。先月も、市内では多くの学校で学級閉鎖が行われました。

今月は期末考査があります。大切な時期に感染が拡大しないよう、引き続き予防に努めましょう。発熱等の症状がある人は受診してください。



☆換気していい空気で勉強しよう☆

「咳エチケット」をお願いします



口や鼻を覆わずに咳やくしゃみをしている人はいませんか？ 咳やくしゃみをするとき、しぶきが２mほど飛ぶと言われています。「咳エチケット」は周りの人にうつさないようにするために大切なマナーです。

- **腕で口や鼻を覆う**
  咳やくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。
- **ティッシュで覆った場合は、すぐにゴミを捨て、手洗いする。**
  石けんでしっかり手を洗いましょう。
- **マスクを着用する。**
  ウイルスはマスクを通り抜ける小ささですが、ウイルスを含んだ飛沫（ひまつ）をとらえることで予防に繋がります。

「鼻呼吸」で感染予防

みなさんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか？近年、口呼吸をしている人が増えたと言われていますが、口呼吸をしている人は要注意です。



これから冬に向けて空気はどんどん乾燥していきます。冬の乾いた空気が口から入ると、のどが乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与える他、ウイルスやほこりなどの侵入を防ぐ機能があります。

期末考査まで２週間。規則正しい生活や手洗いに加えて、「鼻呼吸」を意識して生活し、体調万全で臨みましょう。

いい歯のために、プラークコントロール！



プラーク1mgあたり1億個以上の細菌！



プラーク（歯垢）は細菌のかたまりです。食べかすと違って、うがい程度では落ちません。

約2週間で歯石が形成！



プラークが付いたままになると、唾液中のカルシウムによって石灰化し歯石になります。歯石は歯ブラシで落とすことはできず、放置すると、むし歯や歯周病、口臭の原因となります。歯科医院で歯石を落としてもらっても、歯みがきが不十分だと約２週間で歯石が形成されてしまいます。

半年に1回は歯科医院で定期健診を受けましょう。

正しい姿勢は良いことといっぱい！

保健室で座って休んでいる人を見ると、姿勢が悪い人がたくさんいます。意識していてもなかなか続かない人や、悪い姿勢が定着してしまっている人もいるようです。正しい姿勢は、見た目が良いだけでなく、様々な良い効果をもたらします。自分の姿勢をチェックしてみましょう。

こんな姿勢をしていませんか？



【正しい姿勢を続けると…】

- 集中力・持続力・学力が向上する。
- 長時間座っていても疲れを感じにくくなる。
- 肩こり・頭痛が軽減される。
- よく眠れる。
- 呼吸が改善される。
- ポジティブな気持ちになる。
- やる気が出る。
- 周囲からの印象が良くなる。



保護者の方へ

令和９年１月より、災害給付金の申請方法が大幅に変更になります。それに伴い、申請の受付が一次停止するため、**申請をご希望の方で、まだ書類を提出していない方は早めのご提出をお願いします。**

なお、今後は書類を提出された日によっては、再度、新しい申請方法での申請をお願いする可能性があります。詳細は、決まり次第、該当の方にお知らせします。どうぞよろしくお願いします。