

ほけんだより 11月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

今年はインフルエンザの流行が早く、本校でも広がっています。新型コロナウイルス感染症やアデノウイルスなど、他の感染症も全国的に流行しており、基本的な感染症予防行動や免疫力を高めることが一層重要となります。手洗い、必要に応じてマスク着用、教室の換気、規則正しい生活をするなど、意識して行動しましょう。

感染症の流行る時期ですので、普段マスクを着けていない人も念のためカバンの中にマスクを常備しておきましょう。保健室のマスクは毎日もらえるものではありません。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ

歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ

丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

自分の歯ブラシをチェックしてみよう！！1ヶ月～1ヶ月半くらいで交換するのが理想的。交換しないと、歯茎を傷つけやすくなったり菌が繁殖して不潔になったりするため、早めに交換を。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

換気のポイントは

2か所・2方向・対角線

「手をふく」までが正しい手洗いです

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）

