教室に掲示をしてください

保健だより１１月

藤井寺工科高校　保健相談部

感染症を予防しよう

冬の乾燥に注意！



空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



部屋の湿度が低いと（40%未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60%以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40~60%前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。

免疫ってなに？

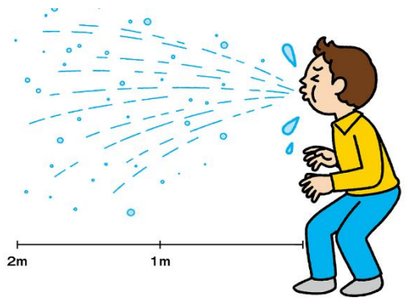
免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

咳・くしゃみのエチケット

マスクがない時にせきやくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう



11月8日は

いい歯の日

４月に実施した歯科検診結果より、まだ歯科を受診していない場合は、早々に受診をしましょう。

むし歯は自然に治りません。また、歯石になると歯磨きでは取れません。

「健康教室」引用

むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- ☑おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- ☑清涼飲料水を１日に何回も飲む
- ☑ものをよくかまないで食べる
  （よくかむと、歯を守る唾液が出る）
- ☑食事のあと（特に寝る前）に歯をみがかない



こころの疲れをチェック！

最近、シンドイと感じていませんか？

体やこころが急に成長する思春期は、周囲と比べて「自分はダメだ…」と落ち込む、急にやる気がでなくなるなど、こころが不安定になりがちです。

そんなときは、こころの疲れ度をチェック！

こころのSOSを受け止め、自分をケアしてあげましょう。



- ☑ちょっとしたことでイライラする。
- ☑やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ☑ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて…」と思う。
- ☑集中力が続かない。
- ☑寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- ☑頭痛や腹痛が続く。
- ☑食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ☑休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- ☑外出したくない・学校に行きたくない。
- ☑最近、笑っていない。

