

# ほけんだより 11月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2024年度 第9号

## 寒暖差の大きい季節 体調管理を！

2学期の大きなイベントである文化祭が終わり、少し落ち着いた日々が戻ってきました。10月の中旬から、朝晩は肌寒く日中は暑さが残るといふ寒暖差の大きい日が増え、その影響もあるのか体調を崩して欠席したり、早退したりする人が多い1か月でした。11月になっても寒暖差のある日が続きます。お風呂に入ったときは湯船に浸かってしっかりと体を温め、夜は早く布団に入り体を休めましょう。自分で自分の体を労わってあげてくださいね。



## そろそろ インフルエンザ対策を!!



10月から伊賀市内でもインフルエンザが流行しはじめています。すでに学級閉鎖の措置をとっている学校もあり、阿山中学校でも罹患者が出ています。

インフルエンザのワクチンは、効果が出るまでに2週間ほどかかるため、予防接種を受けようと考えている場合は、そろそろ予定を立てていくとよいかもしれません。お早めに病院へ問い合わせしてみてください。また、インフルエンザウイルスを体の中に入れないようにするため、手洗いの徹底や人の多いところに出かけるときはマスクを着用するなどの感染症対策も心がけましょう。

## 2学期の視力検査を行いました

10月に2学期の視力検査を実施しました。4月の検査の後、眼科に行ってメガネを作ったり、レンズを新しくしてもらい、「見やすくなった」と喜んでいる人が何人もいました。今回は、4月の結果と比べて視力が低下している人を中心に「受診のおすすめ（視力）」をお渡ししています。見えづらいと感じていたり、前回受診してから間が空いてしまっている人は、眼科を受診することをおすすめします。

眼科を受診したら、  
「受診のおすすめ」を  
学校へ提出してください。





11月8日は「1・1・8」と読めるので、『いい歯の白』とされています。これは、「いつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保とう」ということを目的として決められました。歯には、食べ物をかむ働き、発音を助ける働き、顔の見た目を整える働きなど、とても大切な役割があります。しっかり歯みがきをして、『いい歯』を保てるようにしましょう。また、まだ歯の治療を済ませていない人は、この機会に歯医者さんに行っておきましょう。

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



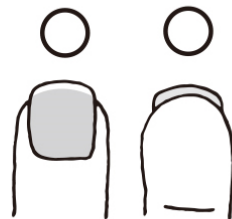
歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## つめのケア 正しくできていますか？

つめは1日に約0.1mm成長します。つめが長く伸びすぎていると割れてしまったり、自分自身や周りの友達を傷つけてしまうことがあります。また、短く切りすぎてしまっても深爪や巻き爪の原因になります。つめは2週間に1回くらいのペースで切るようにしましょう。つめが柔らかくなっているお風呂あがりに切るのがおすすめです。

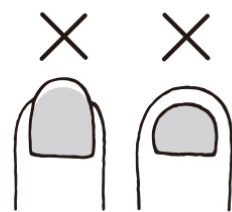
### ○ 正解の切り方

つめの両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先からつめが大きくはみ出さないくらいの長さにしましょう。



### × NGの切り方

両角を切り落としたり、つめの白い部分がなくなるほど深く切ってしまうと、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね