

\* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \* \* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \*

平成28年11月4日

# 健康通信

11月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

\* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \* \* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \* . \* \*

木々の葉もだんだんと色づき始め、紅葉の美しい季節を迎えました。体育大会や合唱コンクールなど大きな行事も無事に終わり、落ち着きを取り戻す時期です。

しかし、朝晩が冷え込み、空気も乾燥し始めるなど体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、かぜに負けない元気な身体を作っていきましょう。



## もうすぐ冬 乾燥に注意!



**鼻・喉がかわきます**

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくかわいた環境が大好き。  
予防のため、マスクで鼻や喉をあたたく湿った状態に保ちましょう。



**皮膚がかわきます**

あかぎれ、しもやけなど、皮膚のトラブルには保湿クリームがオススメ。  
ただし、症状がひどい時は皮膚科で診てもらいましょう。



**部屋の中がかわきます**

エアコンやストーブであたためると、部屋の空気が乾燥していきます。  
加湿器やぬれタオルを使い、湿度計を置くなどして気を配りましょう。



## インフルエンザ予防接種

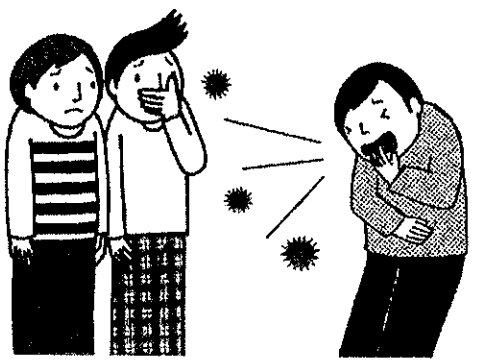
インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的といわれています。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりする効果があります。流行期の前に抗体を作っておくためにも、12月初旬までの接種をおすすめします。接種を希望する際は、医師と十分に相談をしましょう。



# せきエチケットを心がけて！

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの様々な感染症が流行しやすい季節です。予防だけでなく、せきなどが出る時にはマスクを使って周りの人への気配りも大切にしましょう。

### 「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。


### こんなことに気をつけよう

- 症状があるときは、マスクをつける**  
せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。
- 腕で口や鼻を覆う**  
せき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。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

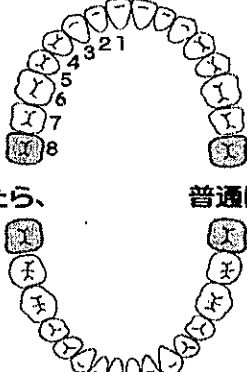
## 11月8日は「いい歯の日」

### 奥歯の奥に

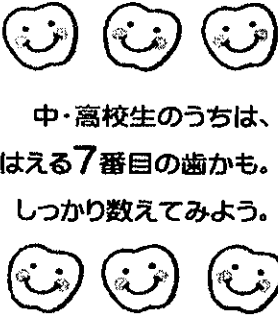
# 歯がはえた？



前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。



## ☆お知らせ☆

1学期の健康診断後、みなさんに「治療勧告書」をお渡ししました。その中で、治療や検査が必要だという結果だったみなさんは、もう医療機関への受診は終わっていますか？

すでに治療等を済ませ、学校に治療結果の報告を提出している人もたくさんいます。「治療勧告書」をまだ学校に提出していない人には、12月の個人懇談会の時に再度、通知をします。

まだの方は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

