



中国の武漢市で、新型コロナウイルス感染症の第1例目が報告されてからはや2年が経ちました。わが国では、現在は第5波と呼ばれる流行期が落ち着いてきた状況に対し、私たちの周りでは、やや危機意識が緩んできた様子も見られます。しかし、世界各地では依然ウイルスとの激しい戦いが続いています。これが寒くなると風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行も心配されます。引き続き気を緩めず、日々の感染予防に努めましょう！

●朝の健康観察の徹底！

体温の入力を忘れずに

●手洗い・うがいの励行

食前・用便後は消毒も！

●マスクの着用・三密の回避

●換気の徹底！

換気をしないと・・・

- ・カビが生える
- ・シックハウス症候群になる。
- ・気持ちかどんよりする。



高病原性鳥インフルエンザ対策

今年も10月以降、世界中のあちこちで高病原性鳥インフルエンザの発生が見られます。野鳥との接し方については、以下の点に十分注意してください。

- ① 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合、近くの大人に知らせること。
- ② 死亡した野鳥など野生生物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接接触せず、使い捨て手袋等を使用すること。
- ③ 野鳥など野生動物の排泄物に触れた後は手洗いうがいをすること。
- ④ 野鳥の糞を靴で踏まないようにすること。
- ⑤ 不必要に野鳥を追い立てたりつかまえようとしないこと。



気をつけて

マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。



保健室より保護者の皆様へ

● 11月8日はいい歯の日です！

～ 歯科治療は済みましたか？～

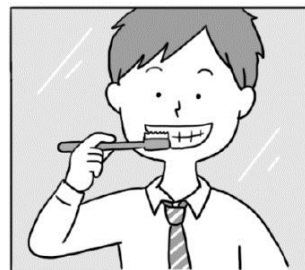
1学期の定期検診の結果、歯科校医より治療や検査が必要と言われた114名の皆さんには受診の勧めを配布しております。むし歯保有者は全体の15%、歯石を指摘された人は全体の40%にのぼります。11月16日現在、受診が終わった人は114名中わずか10名のみです。むし歯や歯周病は放っておくと徐々に進行し、全身の健康を阻害します！学生時代の今こそ長期休みなどを利用して治療を済ませ、一生涯を「いい歯」で健康にすごしてほしいものです。

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



● 食べもの ・飲みもの で あたたまろう

なべ物やスープなど、温かい食べ物・飲み物がおいしい季節となりました。

唐辛子に含まれるカプサイシン、加熱したショウガに含まれるショウガオールは、血液を体の隅々までいきわたらせ、体をポカポカと温める働きがあります！

また、ビタミンCは、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。ビタミンE、ビタミンB1は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。

寒さによって、ストレスがかかると慢性的な疲れやだるさにも繋がります。毎日の食卓にこのような「体を温める働きを持つ食品」をうまく取り入れ、寒い冬をぽかぽか元気に過ごしたいものです。

体を温める食材：唐辛子、ショウガ、にんにく、玉ねぎ、根菜、豚肉

ビタミンCが多い食材：柑橘類、フロコリー、パプリカ、キャベツ

ビタミンEが多い食材：うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油

ビタミンB1が多い食材：豚肉、玄米、そば、大豆

