

# ほけんだより

令和3年12月1日

河口湖南中学校 保健室

今年も残りわずか。皆さんはどんな一年を過ごしたでしょうか？出来たことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けて頑張ったことは、皆さんをきっと成長させてくれます。自分の頑張りを振り返って、いい一年の締めくくりをしましょう。

## カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ！</p> <p>温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>発熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> <p>こんな症状のときはインフルエンザかも！</p>		

## 換気、怠っていませんか？

### 換気の大切さを知ろう

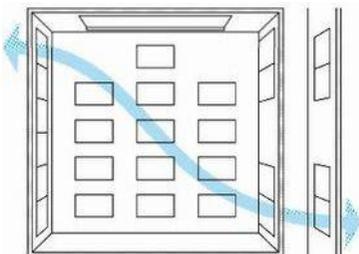
教室には目に見えない汚れ（湿気・ほこり・チョークの粉・飛沫）が、空気中を漂っています。換気を行わないと、悪い空気がずっと教室の中を漂うことになってしまいます。そこにコロナウイルスやインフルエンザウイルスが混ざっていた場合、集団感染が発生する恐れがあります。

### 二酸化炭素濃度が高くなると？

暖房の効いた室内で換気を怠ると、酸素濃度が低下し、二酸化炭素の濃度が上昇します。二酸化炭素の濃度が高くなると、「頭痛」「めまい」「吐き気」「眠気」「倦怠感」などの症状がみられます。寒いからと怠らず、快適な環境で授業が受けられるよう、換気を心がけましょう。

### 効率的な換気法

- ・対角線上に窓を開ける
- ・空気が流れづらい場合、風が入る窓を小さく、風が出る窓を大きく開ける



## 正しい薬の使用法について学ぼう！



### どんな副作用があるか確認しよう！

頭やお腹が痛い時、風邪症状を和らげたい時などに、私たちは薬を飲むことがあります。体に不調を感じた時に飲む薬は、とても頼りになる存在です。しかし薬には、症状を和らげる目的で飲む時でも、その効果を発揮する「主作用」とその目的とは異なる「副作用」があることを知っていますか？副作用には「眠くなる」「喉が渇く」などの軽い症状から、「気持ち悪い」「じんましん」などの「アレルギー反応」といった重い症状まで様々あります。

主な副作用

鎮痛剤	胃腸薬	抗ヒスタミン薬	抗生物質
<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃腸障害</li> <li>・腎障害</li> <li>・肝障害</li> <li>・アレルギー反応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠気</li> <li>・のどの渇き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠気</li> <li>・発疹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃腸障害</li> <li>・腎障害</li> <li>・アレルギー反応</li> </ul>

### 使用法をきちんと守ろう！

薬は症状にあったものを、決められた用法で決められた分量を正しく飲んだ時に効果・効能を発揮します。頭痛や腹痛、女子ならば生理痛がひどく辛い時は、使用上の注意に書かれている副作用の欄もよく読んだうえで、上手に活用しましょう。

### 自然治癒力を高めよう！

それほど症状がつかなくても、「安心感」を得るために、むやみに薬を飲もうとする人がいますが、薬は元気な時に飲んであまり効果が得られません。また、頻りに飲んでしまうと薬慣れをしてしまうこともあります。そんな人は「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めることを心がけるようにしてみてください。

# 「マイナス感情」をぶっ飛ばせ！ 「プラス行動」で「プラス感情」に！

不安

悲しい

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安といったマイナスの感情など。しかしこの「感情」というものは、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが難しいとされています。

## どうすればいいの？



例えば、嫌なことがあった時、悲しんだりイライラしたりするのは自然な「マイナス感情」ですが、その後言い返したり、反発したりするのは「マイナス行動」です。

### 【マイナス行動】



しかし、自分の「行動」は「感情」と違い、コントロールすることができます。まずはそのことをしっかりと認識してみてください。また、「プラス行動」により「マイナス感情」に変化を与えることは可能です。

### 【プラス行動】



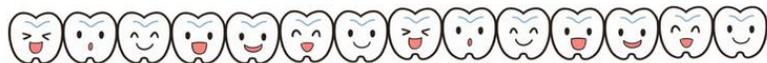
### 自分にとってのプラス行動って何だろう…？

- 好きな食べ物を食べる
- 好きな音楽を聴く
- お風呂に入る
- 運動をする
- 好きな映画を観る
- 友達と遊ぶ
- などなど

どんなことでも「自分が楽しい」「心地よい」と思えることをした後に、

それまでのマイナス感情が少なくなっていることに気付けるといいですね❀

## 歯科指導教室がありました！



湖南中では毎年3年生を対象に、歯科衛生士さんによる歯科指導教室を行っています。今年は11月25日（木）に実施しました。思春期に見られやすい歯肉炎についてと、正しい歯みがきの仕方について学びました。

歯肉炎は、実際の歯肉の写真やレントゲン写真を見ながら歯肉炎と歯周病の違いについて学んだ後、自分の歯肉の色や形はどうか、鏡を見て確認しました。



また、「歯周病の菌が妊娠時の羊水の中に入ると、早産になる可能性がある」という言葉に、驚いている女子生徒もいました。

次に、歯みがきの仕方について、まず、歯ブラシの持ち方を確認し、力を入れすぎず、細かく動かすみがき方が大切だと指導されました。「シャカシャカと歯ブラシの音が大きいみがき方は、歯肉が傷つき出血する」と注意された男子生徒も多く、歯肉を刺激しないように優しくみがいている様子が見えました。

最後に、歯垢の染め出しを行い、自分が歯をみがく時、どの部分にみがき残しがあるか確認しました。「自分ではきちんとみがいていたつもりだった」と思っていた生徒も「こういったみがき残しがむし歯や歯肉炎につながるんだ」と振り返っていました。歯科衛生士さんからは、「よくみがけている生徒が多いですね」「これからも歯を大切にしてほしい」と言われました。

