



令和2年度
11月号 No.7
京都西山高等学校
保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、11月は「**食物月**」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

11月8日は いい歯の日！
大切な歯、ケアしていますか？



自分の **歯** を **大切** にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

10月23日にみなさんは、健康診断を受けてもらいました。

後日、結果を配布します。
自分の歯の状態は今どうなっているのか、しっかりと確認して異常があった人や、欠席した人は**できるだけ早く、歯医者さんへ**行きましょう。

なにも異常がなかった人も、**3か月に1度は、定期検診のつもりで歯医者さんに通うこと**をおすすめします。



“換気週間”はじまります！ ……11月16日～20日……

来週の11月16日(月)～1週間、換気週間ははじまります。新型コロナウイルスが流行したことから、みなさんには学校が再開してからずっと、換気を頑張ってくれていることと思います。(いつも頑張ってくれてありがとう☆)



これからどんどん寒くなり、乾燥する時期に突入します。教室では暖房をつけますよね？ 暖房をつけた状態で窓やドアを閉めきっていると、ウイルスや臭いが教室内にこもったり、乾燥したり…。乾燥した環境は、ウイルスの好物です。

この機会に、改めて換気についてのポイントをおさらいしておきましょう！

換気すると**3**つのいいこと

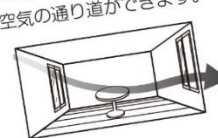
1. インフルエンザなどのウイルスや、アレルギー症状やぜんそくを引き起こす原因にもなるハウスダストを除去！
2. こもった臭いを追い出し、空気も気分もリフレッシュ！
3. 集中力が上がる！集中するために大切なのは「頭寒足熱」。頭は冷やし、足元は温かい状態（ひざかけなど）を保ちましょう。暖かすぎると、頭がボーっとして集中力が途切れやすくなり、寒いと全身が冷え込んでゾクゾクしてきます。



11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。

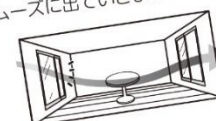


高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊

各教室へ高山先生が作って下さった、
ドアにはさめる換気の New グッズ！



ちょうどいい
間隔でドアを
開けられる
優れもの！

インフルエンザが流行する季節がやってきました

予防をすれば怖いものなし ～ウイルスに嫌われる生活を送ろう～

11月に入り、寒く、そして乾燥する季節になってきましたね。インフルエンザが流行ってくる季節がやってきました。まだ流行期には入っていませんが、早い内から、手洗い、うがい、マスク、換気、予防接種など感染予防に努めましょう。

高熱、全身痛（関節痛、筋肉痛）、強い寒気などの症状が出たら、学校には登校せず、すぐに病院を受診してください。また、インフルエンザと診断された場合、学校まで連絡をしてください。

インフルエンザと診断されたら...

- ①別添の「学校感染症罹患証明書」を**病院で記入**してもらってください。次回登校時に、**学校へ提出**してください。学校のホームページでも印刷できます。
- ②出席停止期間を確認し、その期間はしっかり休みましょう。

インフルエンザワクチンの接種が効果的です！

100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

ワクチンの接種後、2週間すると抗体が作られます。その後、**5か月ほど効果が期待**できます。流行前の**11月下旬までに接種**を終えておくことが望ましいです。

これからの時期には期末テストや就職、受験など大切なイベントがあります。ぜひ予防接種を受けておくことをお勧めします。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

症状はどう違う? / 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

保健委員会より

インフルエンザのあれこれ

3-2
保健委員

①インフルとかぜの違い ②インフルの予防

	インフル	かぜ
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常38以上の高熱	ないか、あっても37.5℃
強い全身症状	ある	ないか、あってもまれ
上気道炎症	全身症状に続いて出現	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

※1: 発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感など
※2: のどの痛み、鼻水など



インフルだからといって甘く見てはいけません。2018年のインフルによる死者数は3325人です。重症化を防ぐために下記の予防をしましょう！

- 十分に栄養と睡眠をとる
- 人が多く集まる場所から帰ったら手洗い、うがいをする
- 手指消毒をする
- 咳エチケットを行う
- 予防接種を受ける



③予防接種

予防接種はインフルを完全に防ぐことはできませんが重症化を抑えることができます。インフル流行のピークは1月末～3月上旬となることば多いため11月上旬～11月末までに予防接種を受けるのが理想的です。

	11月	12月	1月	2月	3月	4月
インフルエンザ						
流行のピーク						
ベストな予防接種時期	◎	◎	◎	◎	◎	◎

ベスト!!