



感染症は防げる!

生活を振り返ってみよう

朝晩冷え込む季節となりました。明石高校においても、発熱や風邪症状のある人が増えてきています。特に3年生には受験の近い人もいます。大切な時期に感染させてしまわぬように、全学年で感染症予防に取り組みましょう。もしも、体調が悪くなったら、無理をせずに休養することも大切です。



感染症
予防

5つの基本

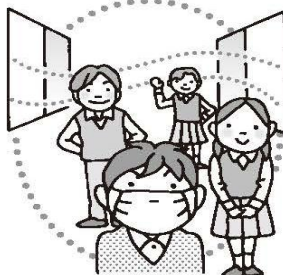


1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

別バージョンを
各クラス教室に掲示
しています!!

生徒保健委員会、活動を頑張っています!

先日は役員が考えた原稿を、放送部さんに依頼して、昼休みの放送で歯を大切にする呼びかけ等を行いました。放送を聞きそびれた人も、日々の歯磨きを丁寧に行いましょう。また、11月は「三食しっかり食べよう!」という保健テーマで、ポスターを作成しました。ぜひ読んで実行してみてください!!



三食
しっかり
食べよう!

三食食べることによるメリット

- ・体内時計が整う。
- ・排便のリズムを作る。
- ・栄養素の不足を防ぐ。
- ・間食やまとめ食いを防ぐ。
- ・血糖値の急激な上昇を防ぐ。

虫歯予防にも

実は三食しっかり食べると
適正な体重を保つのに
つながるんだよ!

そして1食ずつに、

主食
主菜
副菜

この3つが揃うとよりいいです、

みんなも冬に備えて
がんばろう!



生徒保健委員会より

夏休み前の歯科講演会(3年生対象)後の質問に、
北野先生と歯科衛生士さんより回答をいただきました。(一部抜粋)

Q1:なぜ歯を大事にすると、健康寿命が伸びるのですか。

⇒お口が健康、歯がしっかりある^{イコール} = なんでも噛める・食べられる^{イコール} = しっかり栄養が取れる^{イコール} = 健康につながります!

Q2:親知らずについて、なぜ抜かないといけないのか、なぜまっすぐに生えてきてくれないのか教えてください。

⇒汚れが溜まりやすい状態や、他の歯に影響を及ぼしそうなら抜いた方が良いです。生えるスペースがないから、斜めに生えることが多いです。

Q3:歯に良いお菓子はありますか。

⇒キシリトール100%のものは、砂糖が入っていないので、虫歯になりにくいです。

Q4:歯を磨く長さはどれくらいがベストですか。うがいの水の量についても教えてください。

⇒丁寧に磨くと最低でも2~3分かかります。歯磨き後のうがいは、フッ素が流れないように少なめが良いです。

Q5:歯の黄色さはどうすれば治りますか。

⇒着色はクリーニングで落とすことができます。元々の歯の色味は、ホワイトニングで改善することができます。

*3年生で、自分の質問が掲載されておらず回答が気になる人は保健室に聞きに来てください。

1学期の歯科検診の結果、う歯がある人の中で受診した人は13.8%です。まだの人は必ず受診しましょう。特に3年生は、今年度で各自治体のこども医療費助成制度が終了します。1度で治療が終わらないこともあるので、早めの受診がおすすめです。「受診結果」の提出をお待ちしています。

