

# ほけんだより 11月

砧の学び舎 砧中学校保健室 令和6年11月1日(金)



朝晩と冷え込む日が多くなり、だんだん冬の気配が感じられるようになってきました。3年生は受験に向けてもう一踏ん張りですね。体調管理をしっかりと、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 手洗いうがい、換気をしよう！

手を洗った後は、綺麗なハンカチやタオルで拭きましょう。洋服で拭いたり、水気を払って自然乾燥させたりするだけでは、手を綺麗にした意味がありません。毎日ハンカチを持ち歩く習慣を身につけて、清潔を保ちましょう。

水気を払うと手洗い場がびしょびしょになります。滑ってかケガをしないためにも、きちんと拭くようにしてください。

### 換気 をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



#### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

#### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



歯と鉄、どちらの方が硬いか知ってますか？

正解は…「歯」の方が硬いです！

硬さを示す、モース硬度。歯のモース硬度が7に対して、鉄は4しかありません。しかし、鉄より硬いからといって、強いとは限りません。定期的に歯医者へ行ってメンテナンスをしましょう。

### 要注意！ 歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

#### なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

#### 気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

## 健康クイズ



寒くなってきました。全身の血行を良くして体を温めるには、どこを動かせば良いのでしょうか？

- ① 腕 ② 足首 ③ 首

正解は、多目的ホールの HEALTH コーナーを見てね！