

# 11月のほけんだより

令和6年11月8日  
世田谷区立尾山台中学校  
校長 永野 祥夫  
主任養護教諭 竹澤なおみ

10月19日(土)の学芸発表会では、クラスの仲間と心をひとつに練習した合唱が、聴いている人たちの胸に響きとても感動しました。団結力や周りを思いやる気持ちをこれからの普段の生活にもぜひ、活かしてください。



11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康に関係するものも多いので、ほけんだよりを読んで自分自身について振り返ってみてください。

## ☆11月1日は「いい姿勢の日」☆

**正しい姿勢を簡単に**

**【立つ】**

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をめく
- ・頭を吊り上げられているイメージ

チェックポイント

耳・肩・股関節・ひざ・足先が一直線上にある

前左右を同じ強さ

半背と胸をゆるやかに

**【座る】**

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

### ☆気分アップ☆

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

### ☆集中力アップ☆

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

### ☆代謝アップ☆

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



姿勢を意識すると、メリットがたくさんあります☆  
是非、実践してくださいね!



## 11月8日は、いい歯の日

口の中の状態は、手入れ次第で変化します。1学期の歯科検診で異常がなかった人も油断は禁物です。歯磨きの後に歯と歯茎の状態をチェックしたり、定期検診を受けたりして歯の健康を守りましょう。ちなみに、「健」という本によると、歯医者さんたちに聞いた歯の価値は平均で1本約100万円だそうです!!



## 11月9日は、換気の日(いい空気)

換気をしないと、集中力低下を招く二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスが教室の中にたくさんいる状態が続きます。休み時間にはドアや窓を開けて空気の入替えをしましょう。

## 11月10日は、いいトイレの日

皆さんは、トイレをきれいに使っていますか?汚してしまったらすぐにきれいにし、後で使う人の気持ちが考えられるようにしましょう。また、掃除の方には「ありがとうございます」のお礼の気持ちを忘れずに伝えましょう。



☆インフルエンザが流行する時期がやってきます！☆

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分くらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

<症状>

**突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるい**などの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。また、出席停止にあたりますので診断されたら、必ず学校に知らせてください。

<予防法>

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻を触り、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。任意接種ですが、**インフルエンザワクチンも予防法の1つです。ただし、ワクチンの効果も100%というわけではないので、日頃から健康に気を付けておくことが大切です。**

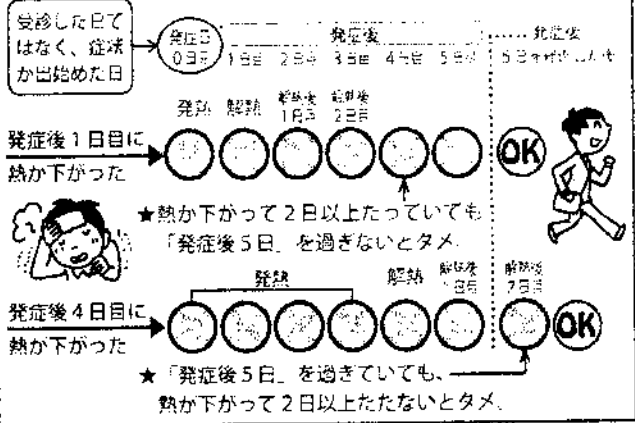
早わかり

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の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がはいっています。でも、空の中にはフィルターがあります。鼻毛と繊毛そして粘膜です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。より細かい小さな異物も、粘膜から出るへたへたした粘液や繊毛の働きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているのでも、空気の湿度もよくなります。こうしてウイルスが生き生きと繁殖する環境ができません。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを洗い出す鼻毛は、のどにもあります。でも口呼吸でないと乾燥すると、鼻毛は入らなくなってうまく働けません。ウイルスや異物がいついかに乾いて冷たい空気が、副鼻腔の中に入ってしまうのです。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

唾液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、唾液が減ってしまいます

だ、液がなぜそんなに大事ななの？

むし歯や歯周病を予防

唾液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、食後に酸化した口の中を中和して、歯が腐りにくい環境を作ります。また、唾液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯菌が繁殖しないように、口の中を浄化しているのも唾液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が腐ること。唾液の働きで細菌が腐るのを抑えます。

唾液は、よくかむとたくさん出ます