

# ほけんだより

令和7年11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

10月の中間考査が終わりホッとした頃、急に気温が下がり寒さを感じる日がありました。寒暖差で体調を崩しやすい季節です。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、りんご病などウイルスによる感染症が全国的に増えています。自分の体の免疫機能を高め、基本的な感染症対策を心がけましょう。

## ☆きれいな空気で過ごしたい！ 換気をしよう！

### ▶効果的な換気方法◀

(授業時間中) 対角にある上部の窓を 10~20cm の幅を目安に開けておく。

(休み時間中) 3~5 分間、窓を全開にする。

教室の窓は開いていますか？ 教室の CO<sub>2</sub> 濃度はチェックしていますか？

空気の入れ換えをしないと、頭が痛くなったり、眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。感染症の原因となるウイルスも長時間漂うことになります。特に、教室の CO<sub>2</sub> 濃度が 1000ppm 以上の時は、窓を全開にして換気をしましょう。

## ☆加湿器を活用しよう

寒くなり空気が乾燥すると、鼻や口の気道粘膜のバリア機能が低下し、インフルエンザなどにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(40~60%)を保ちましょう。



11 月から各 HR 教室に加湿器を設置します。加湿器にカビや雑菌が発生しないように、水タンクの水は毎日取り替えてください。なお、加湿器に空気清浄機能はありません。廊下側と南側の窓を対角に開けて常時換気をしてください。



## ☆11月8日は「いい歯の日」

近年の研究で、歯や口の健康は体全体の健康に関わることが明らかになっています。例えば、歯周病は肺や心臓の病気、糖尿病などと深い関連があり、年を重ねるほど、歯や口のトラブルは大きな問題となって健康をむしばみます。

思春期はホルモンバランスも不安定になり、歯周病の初期段階の歯肉炎にもなりやすい年頃です。勉強や部活で忙しい毎日かもしれませんが、1日2~3回は丁寧に歯を磨き、定期的に歯科医院を受診してケアをしましょう。

健康な歯でよくかんで食べると集中力が高まり、奥歯で力強くかみしめることができれば運動のパフォーマンスも向上します。

### あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

#### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

#### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

### セルフケアとプロケアで

#### 健康な歯に！

##### 日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす

##### 定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去してもらう



## ☆けがをした時の医療費の請求は終わっていますか？

授業中や学校行事、部活動、登下校中などのけがで医療機関を受診した人で、「日本スポーツ振興センター災害共済給付」の申請ができていない人はいませんか？ 災害(けが)発生から2年で時効となり、請求できなくなりますので気をつけてください。治療が全部終わっていても、受診した月の分から継続して申請できます。

申請が必要な人は、保健室へ用紙を取りに来てください。また、手元に書類がある人は、早急に保健室へ提出してください。