

ほけんだよい 12月号



平成 29 年 12 月 19 日(火)

久之浜中学校 保健室

2017年も残すところあと数週間となりました。何かやり残したことはありませんか？先生は未だに部屋のお掃除が進まず…。物事を進めるには、何事も計画的が一番ですね。冬休みはクリスマスやお正月と、楽しいことがたくさんあります。感染症にかからずに楽しい冬休みにできるようにしっかり予防していきましょうね。3年生は受験まであと少し。体調を崩している暇はありません。手洗いうがいは基本ですよ！

正しい歯の磨き方をおさらいしました！

12/14に1年生対象にブラッシング指導を行いました。新しい歯垢と古い歯垢がそれぞれ違う色で染まる染色ジェルを使って、自分の歯の磨き方を振り返ることができました。歯は今問題なくても大人になってから症状が出てきます。いつまでも自分の歯で食事をしたいですね。正しい歯みがきの仕方を忘れずに、来年の歯科検診では今年よりいい状態になるよう頑張りましょう！



さて、1学期からずっとお願いしている歯科受診はいかがですか？まだ受診をしていない人は必ず冬休み中に受診をしてください。治療が済んでいる人は治療報告書の提出をお願いします。

治療報告が済んでいない人

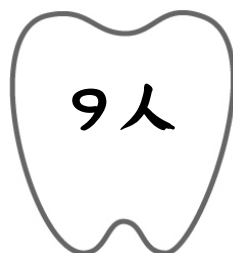
1年生



2年生



3年生



全員出すまで声をかけますよ！

免疫力ってどんな力？

みなさん、「免疫力」って言葉聞いたことありませんか？免疫力とは、自分自身の身体に異常をもたらすとみなした物質を攻撃して自分を守ろうとする力のことです。この力が高まると、細菌やウイルス、病原菌に打ち勝つ力がつくので、病気になりにくくなったり、病気になっても早い段階で回復できたりするのです。この免疫力を高めるためには、**体を温めることが大事**なのです！**体温が1℃上昇すると免疫力が30%増加**します。風邪で入浴を控えると言いますが、入浴は体温を高める即効性のある方法です。高熱が出ていなければ、ゆっくりお風呂に入りましょう。他には、**睡眠も大事**です。免疫細胞の活動が促進されるのは睡眠時です。風邪のひきははじめは睡眠をいつもより多めに取しましょう。



体調を崩さずに楽しい冬休みを過ごしてくださいね！

久中インフルエンザ0作戦！ ～この冬私たちは感染しないと決めた～

インフルエンザについては、先月から触れてきました。いわき市内で続々と感染者が出てきている中、久中ではまだ感染者は出ていません。この調子で今年はインフルエンザ0人を目指しましょう！

先日、1、2年の保健委員とはるか先生で学校の中の細菌チェックを行いました。みんなでチェックしようと決めた場所は、**教室のドア・窓の鍵・水道の蛇口**です。



寒天培地をぺたぺたくっつけて細菌がいるかチェックします

採取をした後、24時間放置します。すると…



ぎゃー—————！！！！！！

どの場所にも菌が存在していました。特に蛇口はとんでもないことに…。みんなが触るところには、菌がたくさんいるということがよくわかりました。それでは私たちはどうしたらいいの？1、2年保健委員のみなさんに感想も含めて聞いてみました。

蛇口にはとても多くの菌がありました。これでは手を洗っても、手に菌が付いてしまいます。この目に見える菌のひとつひとつは菌が10万個ほど集まってできているそうです。予防方法としては、手を洗った後に必ず消毒をすることや清掃時に蛇口をよく洗うといったことが挙げられます。みなさんもインフルエンザに気を付けましょう。

1年保健委員

今回検査した場所の中で菌が1番多かったのは蛇口でした。手を洗って水を止めた後、消毒液を手に塗り込むことをお勧めします。

細菌は、どこの場所にもたくさん付いています。トイレに行った後や、体育の後、給食を食べる前にしっかりと手洗いというのをやること！インフルエンザや胃腸炎などにかからないようにしっかりと予防をしていきたいと思いました。ひとりひとりの心がけで感染症拡大予防になります！

2年保健委員

保健委員のみなさん、ありがとうございました！石鹸での手洗いだけでなく、消毒液を使用することで菌が入り込んでくる可能性を低くできますよね。みなさんもしっかりと予防をして元気に冬を乗り越えよう！