保健通信 11 月号

益田翔陽高等学校　保健室
令和８年１１月　５日





１１月に入り朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい時期になりました。気温の変化に体がついていけず、風邪やインフルエンザなどの感染症も増える時期です。翔陽祭も控えています。規則正しい生活を心がけ、楽しく元気に 20 周年の翔陽祭を迎えましょう。そのためのアドバイスをいくつか紹介しておきますので参考にしてみてください。

感染経路を知っておく

飛沫感染：感染した人の咳のしぶき（飛沫）を吸い込んで感染する。
接触感染：感染者と接触したりすることにより感染する。



予防と対策

★手洗い・うがい…帰宅したら手洗いやうがいをする。
★マスクを着用する…マスクはくしゃみや咳などを経由した感染から身を守ることができます。
★規則正しい生活…睡眠不足や不規則な生活は免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。運動が苦手な人もウオーキングやストレッチなどで無理のない範囲で体を動かす。
★栄養バランスのとれた食事…１日三食しっかり食べる。
特定の食品に偏らず、肉や魚、野菜、果物などをバランよくとりいれることで、体調管理や学習意欲向上、将来の健康維持につながります。
★気温に合わせた服装を心がけよう…朝と昼、昼と夜では気温差が大きく変わります。寒さを我慢したり、厚着をしたりすると体調を崩す原因になります。
・脱ぎやすい服装を活用する・朝晩の冷え込みに備える・汗をかいたらそのままにしない・首・手首・足首を冷やさない

１１月８日は「いい歯の日」です

歯は食べるためだけではなく、話したり、運動したり、健康な生活を送ったりするために欠かせません。一度失った永久歯は元に戻りません。
「将来の歯のために貯金をしよう！」今日の丁寧な歯みがきが、未来の健康につながります。定期的に歯科への受診も心がけ、自分の歯を大切にしましょう。



今回の保健通信担当者 :川本