

富岡東中学校保健室

2023. 11. 1

寒くなってきました。

2年生の修学旅行、1・3年生の遠足が近づいてきました。

この一週間は特に体調管理に気をつけてください。体調のことで気になることがある人は早めに病院で診てもらっておくことをオススメします。寒くなってきたせいか、体調不良で保健室に来室する人も増えてきています。「喉が痛い。」「鼻水が出る。」等風邪症状の人もぽつぽつ出てきているようです。空気が乾燥してくると、ウイルスや風邪の菌も活発になってくるので「手洗い・うがい」等で予防をしっかりとし、元気に修学旅行・遠足に参加できるようにしてください。

## おさらい 手洗いが必要なタイミングは？



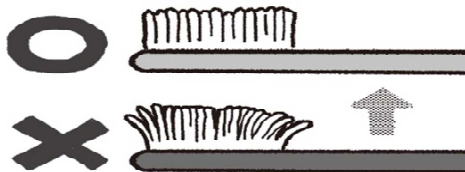
あなたの歯ブラシ「ボサボサ」じゃない？

## 毛先、CHECK！

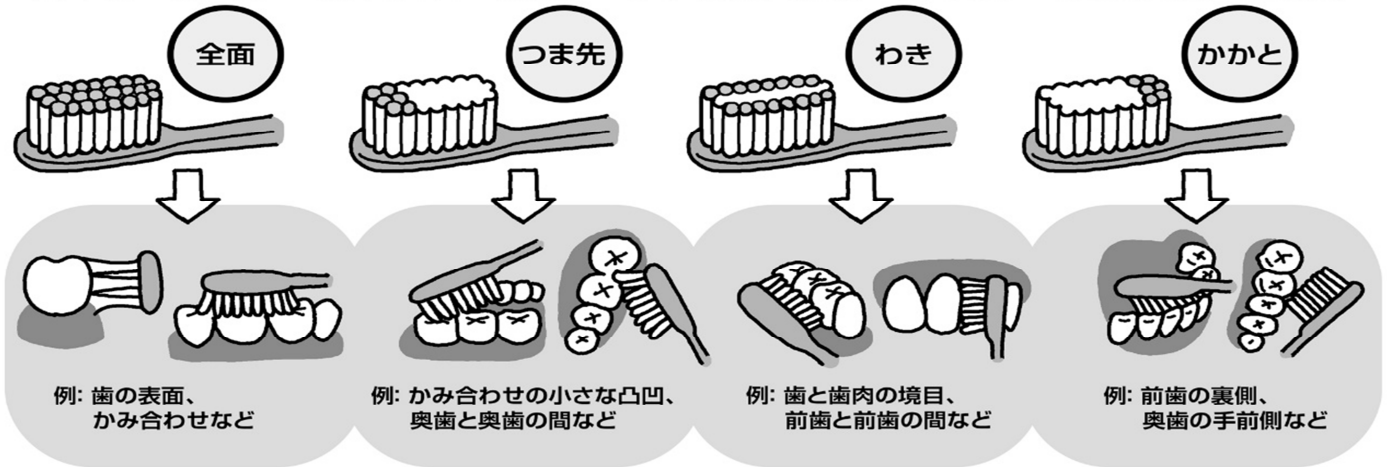


歯ブラシを使っていると、初めはまっすぐだった毛がだんだんボサボサになってきた、という経験はありませんか？ボサボサになった歯ブラシで歯をみがいても、歯の汚れが落ちないので新しいものに交換する必要があります。

歯ブラシを後ろから見て、横に毛が出ているようであれば、「ボサボサ」になっている目安です。早速自分の歯ブラシを確かめてみてください。



# 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがかこう



## 教室の換気をしよう！

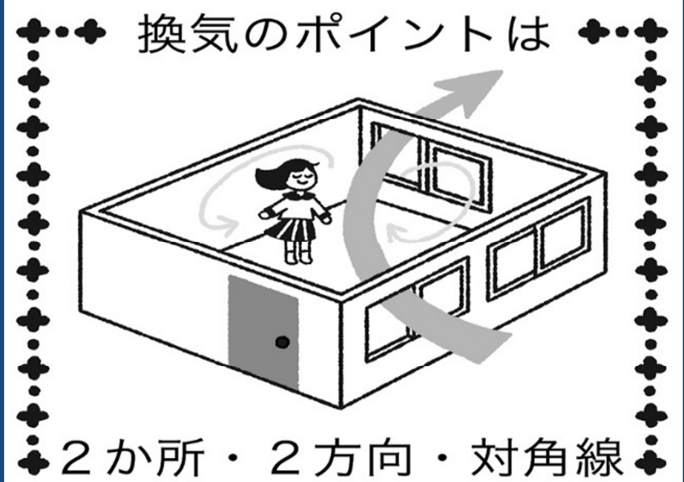
窓を閉めっぱなしにしていますか？閉めたままの部屋は、においがこもったり、頭痛等の体調不良の原因になったりもします。寒くなってくると、部屋の窓を開けるのが辛い人もたくさんいるかもしれません。11月9日は「いい空気の日」です。これから、冬にかけて感染症対策以外にも、換気の効果はたくさんあります。「いい空気」の中で学習できるように工夫してみてください。

### 換気をしないと…

二酸化炭素が  
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。  
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し  
頭痛や吐き気の原因にもなります。



ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

カビやダニが  
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。  
結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。