

12月のほけんだより

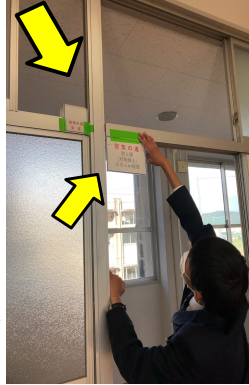
鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和4年12月発行
作成：〇〇〇

◆◆教室に『空気之道』を作りました◆◆



教室の空気は汚れている！？

学校の教室は、複数の人々が過ごしているところです。吐く息から出る二酸化炭素は、飛沫、衣類などから出てくるホコリや皮膚から剥がれたアカやフケ、髪の毛で床が汚染されます。授業が始まる前に窓を開け、新鮮な外の空気を取り込んだとしても、締め切った状態だと授業が終わるころには、かなり空気が汚れているはず。このため、定期的に換気を行う必要があります。



換気のコツ



窓を両方開けると空気が通りやすい！

風の通り道作ること室内への自然の風を呼び込むことができます。空気の入口と出口である両側の窓は、まっすぐ対面している対角線上にあると風が通りやすいと言われています。

換気で感染を予防！

換気を行わないとかぜやウイルスに感染する機会は増えます。また、気分が悪くなる人が現れたり気管支ぜんそくやアレルギー疾患のある人は症状が誘発されることがあります。そのため現在教室のドアに取り付けてある「空気之道」を目安に窓を開け常時換気を行ってください。

室内のウイルス対策 2つのかん

かんき (かぜ)

こまめにしよう！

開め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

かんそう (乾燥)

気をつけよう！

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

冬休みは治療のチャンス！！

治療がまだの人は必ず行こう！！

★令和4年12月20日現在のクラス別治療状況

	1A	1F	1H	2A	2F	2H	3A	3F	3H
受診した人/ 受診の必要な人	3人/ 4人	0人/ 3人	0人/ 1人	3人/ 3人	0人/ 1人	0人/ 2人	1人/ 1人	1人/ 7人	0人/ 3人
受診率	75%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	14.3%	0%

歯ブラシも とめ・はね・ほらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・ほらいが大切」と言われることがありますよね。きれいな歯を守るための歯ブラシの正しい方のポイントも「とめ・はね・ほらい」で覚えましょう。

とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 1刻みにとめて1〜2本ずつみがきましょう。

はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。

ほらい みず気が残ったままになっていませんか？ しっかりほらって風通しのよい場所で保管を。

むし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・嘔み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。

食べすぎ 飲みすぎ

だらだら しすぎ

ピーッ! 冬休み ○○すぎに注意

見すぎ やりすぎ

はめはずしすぎ