

# ほけんだより



令6年11月8日(金)  
足立区立入谷中学校  
保健室

みなさん、こんにちは。保健室の藤田です！  
日ごとに紅葉が進み、木々が色づいてきましたね。私はきれいなお花や草木が大好きなので、11月は埼玉県にあるムーミンバレーパークに行って、紅葉を見に行こうと思っています！でも、秋も本番！と思っていたら、11月7日は立冬です。暦の上では、もう冬の始まりです。だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたね。かぜをひいたり、体調を崩すことがないように、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう！



## 【11月の保健目標】正しい姿勢を意識しよう

勉強している時やスマホを見ているとき、猫背になっていませんか？猫背は肩こりや、頭痛、目の疲れなど様々な不調を引き起こします。それだけでなく、集中力も落ちるのです！姿勢が悪いと、脳に酸素が行き届きにくくなり、脳の活動が低下してしまうのです。もうすぐ中間考査。右の絵のように「グーピタピン！」を意識して、ベストな結果を残そう！



## 11月18日～11月22日は「入谷中歯みがきウィーク」です!!

11月8日は「いい歯の日」！6月に行った歯みがきウィークを今月も開催します！歯みがきの習慣をつけるため、この期間は毎日昼休みの時間に歯みがきをします。今回も、歯みがきをした人の割合が最も多いクラスは、リクエスト給食の権利がもらえます！

6月と同じく11月も歯みがきウィークを開催します。6月に歯ピカクラス賞をとれなかったクラスも、頑張ってみてください。11月の歯みがきウィークは、ぜひデンタルフロスなどを使って、より丁寧に歯をみがいてみては！？



### みがき残しの場所別 オススメグッズ

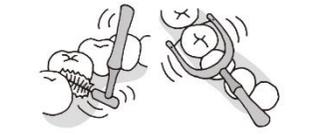
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

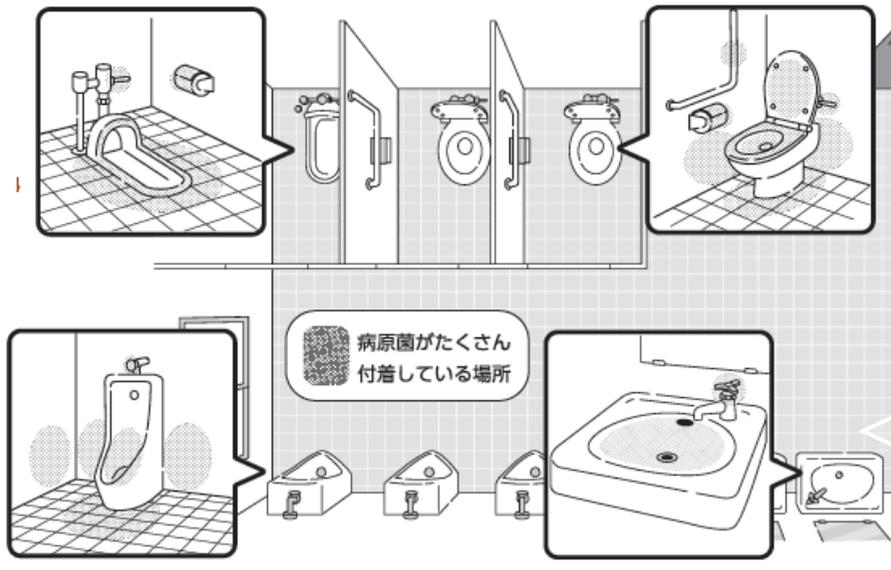
### あなたの歯ブラシ広がってない？

歯ブラシが広がると、汚れを落とす力が落ちちゃうよ。



# 感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには **細菌・ウイルス** がたくさん！  
多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす最近・ウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は・・・  
多くの人がさわるところ  
水を流すときに飛び散るところ

トイレを使用すると、これらの場所にさわることとなります。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌・ウイルスがついてしまいます!!

実はトイレットペーパーを使っても手は汚れています。細菌やウイルスはトイレットペーパーの繊維の穴を簡単に通過してしまうのです。

## トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

**大腸菌**  
腸管出血性大腸菌は、激しい頭痛や下痢、血便などを起こすことがあります。

**ノロウイルス**  
冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが見られます。

## 予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間  
石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

② 洗う場所  
指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

手の甲 手のひら

手洗いによるウイルス減少のイメージ図

手洗いなし	流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット
約100万個	約1万個	数百個	1/100万

「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

〈保護者の方へ〉  
10月4日の成果発表会にて、前期の保健給食委員が全校生徒の前で、「卑弥呼のカミカミ大作戦」をタイトルに嘯むことの大切さについて発表しました。学校歯科医のコメントや、かみかみセンサーを使った給食を嘯む回数の測定結果、ベネジクト液を使用した唾液によるごはんの分解実験の結果を取り入れ、充実した内容になったと思います。また、1年生が卑弥呼に扮して登場し、嘯むことの大切さについて教えてくれ、とても楽しい発表となりました。学校生活では、どうしても給食の時間が限られてしまい、子ども達がよく嘯んで食べることができているかいつも不安に思っています。ご家庭で、是非お子様と一緒によく嘯んで食べることを意識してみてください。