



あらや

# 保健だより

新屋高校保健室 NO.7

令和3年11月1日

冬の足音が日ごとに近付き、風のある日は寒さが身にしみる季節となりました。気温が下がり、空気が乾燥してくるこれからの季節は、『かぜ』『インフルエンザ』『ノロウイルス』など、様々な感染症が流行しやすい季節です。『新型コロナウイルス感染症』はかなり減少していますが、これまでどおり手洗いや換気、マスク着用などの感染症対策を心掛けましょう。

## 11月8日は「いい歯」の日 ～すぐできる歯にいいこと習慣～

5月に行った歯科健診の結果、むし歯ありの人は1年生3人、2年生8人、3年生10人です。学年が上がるにつれて増えています。将来、自分の歯で美味しく食べるためにも歯を大切に！受診がまだの人は歯科医さんで診てもらいましょう。

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## 10月13日性教育講座を行いました ～講師 菅原光子氏(大館イスキア助産院)～

講話の感想から

- ・コロナ禍だからこそ増えた問題がある（高校生の妊娠の増加など）ことに驚いた。自粛期間で寂しいと感じることも多くあったので重ねて考えてしまった。今回の講話から、親になるとはどういうことか、自分の親はどんな思いで産んだのか考えたいと思った。
- ※「生まれてきてくれてありがとう」「性教育は命と心に向き合うこと」「自分は一人じゃない」「どうせなら生きぬこう」「育自」「相手も自分も大事に」…菅原先生からいただいたたくさんの言葉が印象に残ったようでした。

# 保健室からのお知らせ

## スクールカウンセラー来校日について

今年度のスクールカウンセラー来校予定が2日間増えました。面談を希望する場合は、担任または保健室までお知らせください。

〈今後の予定〉 12月15日(水) 15:30～(追加しました)  
1月18日(火) 15:30～  
2月8日(火) 15:30～  
2月24日(木) 15:30～(追加しました)



## 災害共済給付制度について

～ケガに注意！もしケガをしてしまったら、スポーツ振興センターの申請をしてください～

部活動や体育等でケガをする人が多くなっています。運動前の準備体操を丁寧に行うなどして、ケガを予防しましょう。

医療費の申請について、学校の管理下で発生した傷病については医療費の支給対象となります。3年生の皆さん、請求し忘れていたケガなどはありませんか？請求しても、支給されるまでに約2ヶ月かかります。卒業前にもう一度見直してみましょう。

## さむ～い冬がやってきます。しっかり防寒しましょう！

教室内は暖かくでも廊下は寒いです。体が冷えると免疫力が低下し、かぜなどに罹患しやすくなります。かぜ症状での保健室来室者も増えています。感染予防とともに、しっかり防寒をして、体の冷えを予防しましょう。特に女子の場合は生理痛がひどくなることもあります。体を温める工夫をしましょう！

## 体温について

新型コロナウイルス感染症がはやり、体温を測定する機会が増えました。体温は体の状態がわかる “健康のバロメーター” です。その隠された秘密を紹介します。

### 1 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。表面は少し低めで、気温の影響を受けやすく安定していません。普段の体温測定は、体の内部と温度が近くて測りやすい「脇の下」で測ります。正しく測定しましょう。

### 2 平熱が36℃以下だと「低体温」

原因は運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。低体温だと、かぜをひきやすい・集中力がない・疲れやすい、につながります。改善するために大切なのは、よく食べ、良く動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。

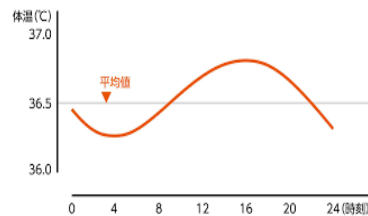
### 3 体温にはリズムがあります

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。

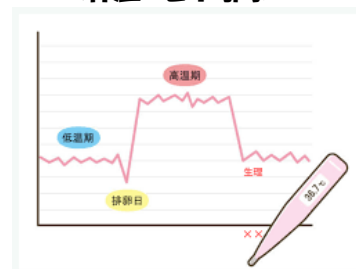
女性は月経周期によって変化します。月経が始まると体温が下がり低温期に。排卵後は上昇して次の月経まで高温期が続きます。

### 4 子どもは大人より体温が高い

体温はおおよそ36.5±0.5℃とされています。子どもは新陳代謝が活発で大人より少し高め。お年寄りはやや低めです。



〈体温×24時間〉



〈体温×月経周期〉

### 発熱って何度？

年齢の違いはもちろんです、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。