



平成 29 年 11 月 8 日 (水)  
 厚木市立森の里中学校  
 校 長 平井 真澄  
 養護教諭 H・O  
 No. 7

朝晩は冷え込み、日中も肌寒い日が多くなっています。すっかり冬の装いをしている人が多くなりました。重ね着や手袋・マフラーなどを上手に活用し、体調管理に努めましょう。人間は、首・手首・足首の3つの首を暖めると体が暖まると言われています。

### 11月8日は「いい歯の日」



その方法で大丈夫？

### いつもの歯みがき セルフチェック

チェックがつかなかったものは、今後取り入れていきましょう。

- 食事の後は、欠かさず歯みがきをしている
- 鉛筆もちで、毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧にみがいている
- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、歯のみぞなど汚れのたまりやすい所は、当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがかく順番を決めている
- 歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯ブラシは一か月に一回新品に交換している
- 歯医者で定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



健康な歯 元気と幸せ 噛みしめる

歯科保健啓発標語 3-1

### 良い姿勢とは？

みなさんは、机に向かって勉強や読書などをするとき、どんな姿勢をしていますか？いつもの自分を思い返してみてください。まずは自分の状態に気づいて、良い姿勢を意識してみましょう。

#### 良い姿勢でいると身体に起こる良いこと

- 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める  
→内臓や脳がよくはたらく
- 教材やノートとほどよく距離が保てる  
→視力低下を防ぐ
- からだがゆがんだり猫背になりにくくなる  
→腰痛・肩こりの改善になる



## これから気をつけたい感染症

### 感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

- 主症状  
嘔吐、下痢、腹痛
- 病原体  
主にノロウイルス、ロタウイルス
- 潜伏期間  
ノロウイルスは 12~48 時間、  
ロタウイルスは 1~3 日
- 感染経路  
飛沫感染、接触感染、経口感染、空気感染  
**便中に多くのウイルスが排出され、  
吐物にもウイルスがあり、感染源となる。**
- その他  
**感染力が強い。**急性期が最も強く、便中に  
ウイルスが3週間以上排出されることもある。



500ml ペットボトルに塩素  
系漂白剤をキャップ 2g 杯分  
入れ、水を入れる。

### インフルエンザ

- 病原体  
主にインフルエンザウイルス A 型、B 型
- 潜伏期間  
平均 2 日 (1~4 日)
- 感染経路  
飛まつ感染、接触感染
- 感染期間  
発熱 1 日前から 3 日目をピークとし 7 日頃まで
- 予防  
規則正しい生活、手洗いうがい、マスク着用  
予防接種



感染症を予防するための予防の一つとして、手洗いうがいは欠かせません。毎日必ず清潔なハンカチを持ってきましょう！



### ノロウイルス汚染の処理方法



ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源！適切な処理が大切です。

- ①マスク、手袋、使い捨てのエプロンを着用する。
- ②汚物を新聞紙やキッチンペーパーで覆う。
- ③次亜塩素酸ナトリウムで消毒薬を作り、②にかけて、ぬぐい取ってビニール袋に入れる。
- ④汚れた場所を、消毒液に浸した新聞紙やキッチンペーパーでしばらく消毒し、ふき取る。
- ⑤水拭きをする。
- ⑥汚物や新聞紙などをビニール袋に入れて消毒液をかけ、密封して廃棄する。
- ⑦マスク、手袋、使い捨てのエプロンをビニール袋に入れて消毒液をかけ、密閉して廃棄する。
- ⑧石けんで手を洗う。

### 学校保健委員会のお知らせ

日時：12月1日(金)

時間：14:30~16:00

場所：体育館

内容：・保健委員会生徒による発表  
・アスレティックトレーナー  
河田知宏先生によるご講演

参加者：運動部員・生徒会本部・保健委員  
・教職員・PTA 共有委員・  
PTA 本部・参加希望保護者

学校保健委員会は学校や家庭、地域の  
方々が共に健康について考える機会です。  
ぜひご参加ください。

# 正しい姿勢で集中力アップ



## 正しい姿勢を簡単に

### 【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



チェックポイント

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に



### 【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける