

ほげんごまり 11月

宮城県立古川支援学校
保健室
令和6年11月1日



木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めましたね。寒くなってくると特に水を使う
てあらいや歯みがきなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ
意識してていねいに。健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

また、学部発表会、製品販売会も近づいてきましたね。休日はしっかり休んで、体調を整えていきま
しょう。



むし歯や歯肉炎は早目の治療が大切です。歯科医院選びでお困りの
際は、本校歯科校医の「つのだ歯科クリニック」へ連絡してみてください
ね。歯科医院に慣れることから歯科受診の練習まで、熱心に対応してく
ださいます。

つのだ歯科クリニック 医院長 津野田潤一 先生
住所 大崎市三本木字北町78-1
Tel 52-5510

歯
磨き
残し
をなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！



くうき つめ かんそう いん がる えん ざ しんがた ころ なう いる す かんせんしやう びやうげんきん
 空気も冷たく乾燥し、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの病原菌
 が活発になる季節となりました。感染症対策の基本は、手洗い・換気・生活リズム
 を整えるの3つです。うつらない・うつさないを合い言葉に、対策を万全にして
 いきましょう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、
 「風邪の症状が急に出了」という経験を
 したことはありませんか。
 でも、そうなる前にサインがあったはず。

check! 風邪のひき始めのサイン



☑ くしゃみ ☑ 悪寒



☑ 鼻水 ☑ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。く
 っすり眠るためには、リラックスでき
 る環境を整えるのも効果的。好きな
 おいをかくなど、最も落ち着ける方法
 を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウ
 イルスを倒しやすくなります。ポイン
 トは、「首・手首・足首」を温めるこ
 と。3つの首を温めると効率的に体温
 が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分
 をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱が
 なくても、ウイルスと闘う白血球は働いてい
 ます。体の水分が減ると白血球の働きが悪く
 なってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食
 べられる範囲でとりましょう。栄
 養のバランスも大切ですが、食欲
 が落ちているときは無理に食べな
 くても良いです。食べ物消化・
 吸収するのはとてもエネルギーを
 使うので、ウイルスと闘うために
 必要な体力まで使ってしまうと

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦
 手なので、加湿が大切です。
 また、のどや鼻にあるウイ
 ルスを追い出す「繊毛」は、
 乾燥すると働きが悪くなっ
 てしまいます。濡れたタオ
 ルをかけるなど、室内の加
 湿を心がけましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じ
 つはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、
 切り分けられたお肉・お魚が並んでいます、
 それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚
 を獲ってさばいたりし
 てくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまで
 の間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理を
 してくれた人がいます。

「いただきます」「ご
 ちそうさま」はそういっ
 た人たちを含め、食事を準備してくれた人へ
 の感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間
 には、このことを思い出しながら手を合わせ
 てみてください。

