ほけんだより 11月

令和６年１１月
熊谷特別支援学校
保健室

昼夜の寒暖差も大きくなり、だんだんと冬の訪れを感じるころとなりました。今月は、夢祭がおこなわれます。みんなでつくった展示品やアトラクション、卒業学年のステージ発表などとても楽しみですね！感染症が流行しやすい季節です。しっかりと感染対策をして乗り切りましょう！

11月8日は、「い（1）い（1）歯（8）」と語呂合わせで、設定されています。お口の中や歯の健康を守るために、よく噛んで食べることや食後に歯を磨くことを忘れずに気をつけましょう！！

普段、頑張って歯を磨いているつもりでも、磨きづらいところや汚れがとれにくいところがあります。磨き残しをなくして、むし歯や歯周病からお口を守っていきましょう！

要注意！ 歯の気圧痛

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき　など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ

風邪をひかないために！

換気をしよう！

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること

換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

他にも風邪をひかないために・・・

①体を保温する

体を冷やすと、風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗で体が冷えて逆効果です。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高くなります。暑くなったら、こまめに脱いで調節しましょう！

②室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。また、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう！

秋・冬は感染症流行の季節　感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い　石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ　乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける　繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。**うつらない・うつさない**を合言葉に、対策を万全にしていきましょう。