



R3.11.26平高校保健室

もうすっかり寒くなり、冬が近づいてきました。体が冷えると免疫力も低下し、疲労を感じやすくなったり風邪を引きやすくなったりします。実際に、11月に入ってから風邪や体調不良で欠席する人が急増しています。体を冷やさないよう、カイロや衣類などでうまく調整してください。

また、調子が悪い時には無理をせず、しっかり休みましょう。無理をして学校に来て、さらに体調が悪化したり他の人にうつしてしまったりすることがあるので、勇気を出して休むことも時には大切です。

ここがポイント!

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



いつも寒い中、教室の換気をありがとうございます!! コロナもまだまだ油断できません。教室に空気がこもらないように、気を抜かずに頑張りましょう!



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラークともいいます)に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



保健室には心や体に関わる本がたくさん置いてあります。新作も入ってきているので、気軽に見に来てね☺



「白黒つける」考え方をやめる!!

ストレスをぶっ飛ばす言葉(興陽館出版)から抜粋

ちょっとしたことで人を嫌いになったり信用できなくなったりする人はいませんか? 誰かと出会い、「この人は良い人だ!」と感じたら、あれやこれやと期待してしまう。そして、自分の期待と異なる行動を取られると「やっぱり裏切られた!」なんて思う。他人に対して白黒つけすぎると、他人と上手くいけなくなってしまふのよ。誰にでも良い面や悪い面がある。ドロドロした部分も汚い部分もある。でも、それに捉われてしまっては、その人の良いところなんて見えてこないわ。色んな部分を含めて、その人全体を受け入れていくことが大切なのよ。

(by 精神科医 Tomy)