



徳島県立脇町高等学校
2012. 11. 8

だんだんと寒くなり、秋らしくなってきましたね。気温の変化に体が慣れていない季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。保健室にも、風邪や腹痛での来室が増えてきています。マスクをしている人も学校内で増えてきたようです。でも寒くなったからといって、すべての人が風邪をひくわけではありません！自分の体に抵抗力があれば風邪もひきにくくなります！ひとりひとりが、自分で自分の体調管理をするよう心がけることが大切です。



インフルエンザ対策は

- ① 規則正しい生活習慣で抵抗力を高める
- ② 手洗い・うがい
- ③ 咳エチケット（咳が出ている人はマスクをしましょう）
- ④ 予防接種を受けておく

☆注目1☆予防接種について

人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間かかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。ワクチンを接種する人は、本格的に流行する前（12月上旬）には接種を済ませておくことをおすすめします！特に3年生のみなさんは早めの対策を！かかりつけ医に予約してから受診するようにしましょう。

☆注目2☆出席停止の期間の基準の変更について

学校保健安全法施行規則の改正に伴い、平成24年4月1日よりインフルエンザの出席停止期間の基準が変更になっています。ご注意ください！

「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」に変更されています。

※発症日（発熱日）を**0日**として計算し、**長い期間**の方を優先してください。

（例）12/1に発症し、12/3に解熱した場合

発症日 (0日)	1日目	2日目 解熱	3日目 解熱後1日	4日目 解熱後2日	5日目	6日目 登校可
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7

（例）12/1に発症し、12/5に解熱した場合

発症日 (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目 解熱	5日目 解熱後1日	6日目 解熱後2日	7日目 登校可
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8

マイコプラズマ肺炎の流行に要注意！



大流行だった昨年1年間の患者数を今年はずでに超え、過去最高を記録しているそうです（国立感染症研究所感染症情報センターによる報告件数より）。風邪の症状に似ていますが、熱や頭痛等に加え、解熱後も咳が1ヶ月以上続くのが特徴です。重い肺炎にかかることもあるので注意が必要です。予防策は、風邪やインフルエンザと同様、手洗い・うがい等。かかったら、呼吸器症状が強く感染のおそれがある時期には登校を控え、完全に軽快してから日常生活に戻るようしてください。もしマイコプラズマ肺炎と診断されたら、学校にも報告してください。



11月8日は、1(イ)1イ(1)ハ(8)で、いい歯の日です！

春の健康診断で、むし歯や歯周病などを指摘された人で、受診がまだの人は必ず受診してください！また、受診結果を保健室に提出できていない人は早めに提出してください。

歯の健康と言えば、むし歯や歯周病の予防・治療というイメージが強いですが・・・

今回は『**噛む**』ことの大切さについて特集します！！

そしゃく

咀嚼(よく噛むこと)の効果

毎日、食物を摂取するときに行っている咀嚼の役割を“食物を飲み込みやすくする”だけの役割と
思っている人はいませんか？実は、咀嚼には様々な**いい効果**があるのです！！

むし歯を予防する



唾液には、食物中の細菌を殺す作用や食べかすを洗い流す作用があります。よく噛むと唾液がたくさん出で、むし歯予防につながります。

胃腸の働きを助ける



よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液と食物が混ざりあうと消化されやすくなるため、胃腸の負担も軽減されます。

腹痛を起こしやすい人注目！
よく噛むことを意識してみましょう！

脳が覚醒する



よく噛むと、歯や舌などからの多量の感覚情報を脳に送り込み、頭が覚醒状態(さえた状態)になります。眠いときにガムを食べると眠気がとれるのはこの効果です。

肥満予防になる



脳の満腹中枢が機能するまでには15~20分かかります。そのためよく噛まずに早食いをすると、満腹中枢が働くまでに食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べると、満腹感を得やすく食べ過ぎを防げます。

よく噛む習慣づくりのポイント

- ①かみごたえのある食品を食べる
- ②一口の量を少なくする、一口ごとに箸をおいてみるなどして、ゆっくり食べることを心がける



保健室からのおしらせ(特に3年生のみなさんへ)



日本スポーツ振興センターへの医療費請求の申請が、まだの人や途中で滞っている人は、早急に(12月末までに!)に申請をしてください。

♪ハッピーライフのヒント♪

完璧主義をやめる

あなたは、なんでもきちんとできていないと気がすまない人ですか？

「もしもきちんとできてなかったら、自分がダメな人間だという証明になってしまう」という怖れの眼鏡で物事を見てしまうと、その物事は苦しみ場になってしまいます。

私たちが物事を「苦しい」と感じるとき、それは「目の前のこと」が苦しいのではなく、「過去や未来から来る怖れ」を苦しいと感じているだけなのです。

「できなかったらどうしよう」という未来への不安を手放す。「完璧にしくちゃ」という過去の思い込みを手放す。今に集中するために、目の前のことをていねいにする。

そうすると、心がやすらぎ、集中力が高まって、結果として物事の質もよくなります。

～参考図書：「恐れ眼鏡をはずせば、すべてうまくいく！」～