

# ほけんだより11月

令和元年11月26日  
村上中等教育学校

中間考査が終わりました。テスト前に無理をして、体調を崩している人はいませんか？睡眠時間を削ってしまった人は早めに生活リズムを立て直し、十分に休養をとって体を回復させましょう。週末は気温が上がってホッとしたのもつかの間、今週はぐっと冷え込む予報もでています。コートや手袋などの冬支度を調べて、あたたかくして過ごしてくださいね。

## はじめよう！乾燥対策！



本格的な暖房の使用が始まると、気になるのが空気の乾燥。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。部屋の湿度は60%前後がベスト！教室の温湿度計をチェックして乾燥対策を始めましょう⇒⇒



## 部屋の湿度を上げるポイント

**窓をあけて換気  
をしよう**



1時間に1度は、  
窓をあけて換気  
をしよう

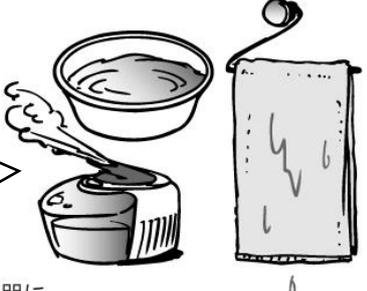
**暖房機をつけっぱなし  
にしない**



タイマー機能などを利用  
して一晩中つけっぱなし  
にしないようにしましょう

**加湿をしよう**

教室のぬれタオルが乾いていないかチェック！



加湿器がなければ、  
ぬれタオルを干したり洗面器に  
水をはったりして加湿の工夫をしよう

**観葉植物や球根の  
水栽培をお部屋に**



観葉植物は、  
室内に湿り気を与える  
役割の他に、空気を  
きれいにするという効果  
もあります

## スキンケアのポイント

### ①洗いすぎは禁物

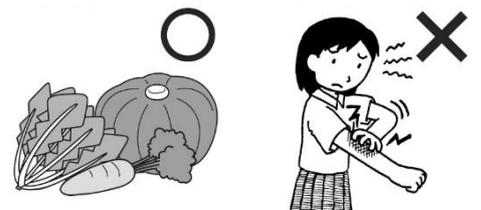
洗浄力の弱い洗顔料や石けんを使い、入浴・洗顔料はすぐに保湿剤をつけましょう。

### ②ビタミンA・Eをとりましょう

肌を潤すビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンEはアーモンドなどに多く含まれています。

### ③ストレスもためないように

ストレスがたまるとかゆみを強く感じ、つかきむしってしまいます。疲れもよくありません。



かゆみが強く、ひっかいた跡や湿疹（赤いぶつぶつ）ができてしまったら、悪化しないうちに皮膚科を受診しましょう。

自分のために、みんなのために、重症化を防ぐ強～い味方

## インフルエンザ予防接種はお済みですか？



### インフルエンザ予防接種Q&A

#### Q1 予防接種を受ければインフルエンザにはかからないの？

→A. 予防接種を受けても、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。ですが、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても重症化するのを防ぐのに一定の効果があると言われています。

#### Q2 いつ頃受ければいいのか？

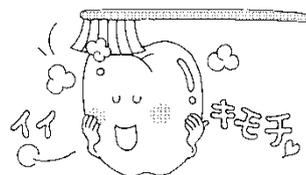
→A. インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるため、12月中旬までに受けるのがおすすめです。予防接種を受けた後、抗体ができるまでに2週間程度かかるので、予防接種を考えている人は早めにおうちの方や医療機関と相談してください。

#### Q3 インフルエンザの予防接種によってインフルエンザにかかることはないの？

→A. インフルエンザワクチンは不活化ワクチンで、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

## 第61回新潟県よい歯の学校・園運動 努力校受賞

県内 1,045 の学校と園が参加した「よい歯の学校・園運動」で、村上中等教育学校は努力校に選ばれました。新潟県は19年連続、12歳児の1人平均むし歯数の少なさで全国1位となっています。その新潟県の中で、特にむし歯の少ない学校として表彰されたのは素晴らしいことです。これからも歯とお口の健康を大切にしていきたいですね。保健室前の掲示でも「にいがた健口文化推進月間」について特集しています。ぜひ見に来てください。



### スクールカウンセラー来校日

12月

### 12月は金曜日の日程が増えました

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ♥	7	8
9	10 ♥	11	12	13 ♥	14	15
16	17 ♥	18	19	20	21	22
23	24 ♥	25	26	27	28	29
30	31					

相談時間

- ① 13:20～14:05
- ② 14:20～15:05
- ③ 15:20～16:05
- ④ 16:20～17:05

場所…特別棟1階 教育相談室

- ♥相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。
- ♥保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。