

11月号 ほけんだより

2026.11.6

村田高校保健室



１１月７日は『立冬』です。暦の上では冬の始まりです。日中は日差しがあると暖かい日もありますが、朝晩の冷え込みは一段と厳しくなってきました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行がピークを迎える時期になります。手洗いやうがい、食事や睡眠をしっかりとるなど基本的な予防対策をしっかり行いましょう。



むし歯、放置していませんか…？

１１月８日はいい歯の日！

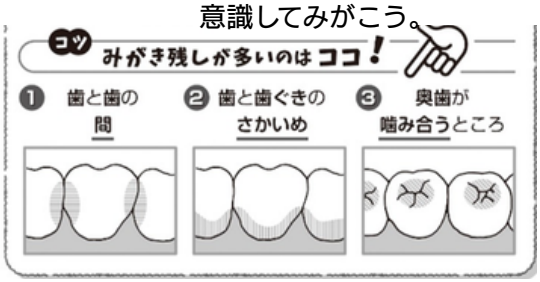
「いい歯の日」にちなんで、宮城県では毎年１１月を「歯と口腔の健康づくり月間」と定めています。
むし歯は、初期には痛みなどの自覚症状がないこともあります。「痛くないから大丈夫」、「忙しいからあとで行こう」と、そのままにしていませんか？
痛みが出る頃にはむし歯が進行していることもあり、治療に時間や費用がかかる場合があります。
早期発見・早期治療が大切です。



むし歯予防のためにできること



①丁寧な歯みがき：みがき残しが多いポイントを知り、意識してみがこう。



②フッ化物の活用：フッ化物配合の歯みがき剤を上手に活用しよう。
③食生活の見直し：甘い飲み物やお菓子をだらだらと口にする習慣を見直そう。
④定期的な歯科受診：痛みがなくても、定期的に歯や歯ぐきの状態を確認しよう。

６月の歯科検診でむし歯や歯周病を指摘され、まだ受診告書の提出が確認できていない人に、再度歯科検診のお知らせを配付しました。受診後は、担任の先生または保健室まで受診報告書の提出をお願いします。



寒さに負けない！心と体の整え方

気温が下がるこの時期は、体調を崩しやすくなるだけでなく、疲れやストレスを感じやすくなることもあります。特に、「朝、布団から出るのがつらい」「なんとなくやる気が出ない」「疲れやすい」そんなことはありませんか？日照時間が短くなり、寒さが増すこの時期は、生活リズムが乱れたり、気分が落ち込んだりすることがあります。
心と体はつながっています。体の疲れが心の不調につながることもあれば、悩みやストレスが体の不調として現れることもあります。

こんなサインが続いていませんか？

□寝つきが悪い、朝起きるのがつらい
□疲れがとれず、体がだるい
□イライラしたり、落ち込んだりすることが増えた
□好きなことにも興味がわかない
□食欲がわかない

こうした変化は、心や体が休息を必要としているサインかもしれません。不調が続いているときは、無理をせず、早めに家族や先生、スクールカウンセラーなどに相談してください。
心も体もがんばりすぎないことが大切です。



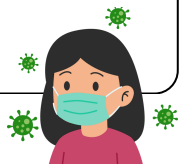


インフルエンザにご用心



インフルエンザは、突然の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れる感染症です。流行に備えて、手洗い、換気、咳エチケットなどの基本的な予防を心がけましょう！

マスクを正しくつけて自分も周りの人も守ろう
①鼻からあごまで覆う
（鼻が出ていたり、あごにかけたりしていませんか？）
②鼻の部分を顔にフィットさせる
（鼻の形に合わせてワイヤーを曲げ、隙間を減らそう！）
③顔とマスクの間に隙間をつくらない
（頬やあごの部分もフィットさせよう！）





マスクをつけるとき・外すときは、
なるべくマスクの表面に触れず、耳ひもを持とう！