

ほけんだより 11月

令和4年11月9日 深谷市立藤沢中学校保健室 第7号

体調をくずしやすい季節です。気を付けよう！

吹く風もだいぶ冷たくなりました。冬がもうそこまで近づいているようですね。体がまだ寒さに慣れていない今頃は、体調をくずしやすい時期です。よく寝て、よく食べて、よく動き、よく温め、風邪に負けない体をつくりましょう(๑•̀ω•́)๑

今シーズンのインフルエンザはどうなる…！？

インフルエンザと言えば、冬に大流行する感染症の代表です。しかし、コロナウイルスが出現してからの2シーズンはインフルエンザの流行はありませんでした。では、今シーズンはどうなるのでしょうか。厚生労働省の専門家会合では、「**新型コロナとインフルエンザの同時流行の可能性が極めて高い**」との見通しが示されたとのこと。新型コロナだけでなく、インフルエンザを予防するためにも、基本的な対策を引き続き行っていきましょう。



てをあらおう



マスクをしよう



しょうくしよう



うがいをしよう



かんきをしよう

インフルエンザのワクチン（予防接種）についてのお話

インフルエンザのワクチンは、例年、そのシーズンに流行しそうなウイルス株をピックアップして作られています。インフルエンザにはA型とB型がありますが、ワクチンは4価(A型2株+B型2株)のため、はば広く流行をカバーできるようになっています。ちなみに、ワクチンを受けてからその効果がでるまでは約2週間。接種をする場合には、大事な予定から逆算をして計画的にするとよさそうですね。



今日は何の日？～11月は〇〇の日がたくさん！～

11月8日は「いい歯の日」！歯、大事にできている？



みなさんは日頃自分の歯を大切にできていますか？この機会に歯と口の健康について、改めて考えてみてほしいと思います。また、5月に実施した歯科検診でむし歯などが見つかり、受診のおすすめをもらった人の中で、まだ歯医者さんに行っていない人が何人かいます。必ず今年度中に治しましょう！

11月9日は「換気の日」！いい空気で気持ちもスッキリ！

119（いい空気）の語呂合わせで、11月9日は「換気の日」です。換気とは、室内の汚れた空気を新鮮な外気と入れ替えることです。新型コロナウイルスの対策においても、換気はとても重要です。寒いからと言って締め切ったままにしていることのないようにしましょう。



11月10日は「いいトイレの日」！日本のトイレは世界一!?



日本ではおなじみの温かい便座やウォシュレット機能などは、実は世界的にみるととても珍しくて知っていましたか？日本のトイレの素晴らしさに感動した海外セレブ達がわざわざ日本式のトイレを購入するほどだそうです。世界一のトイレに感謝して、きれいに使うことができるといいですね。

11月26日は「いい風呂の日」！ゆっくり浸かっていい湯だな♪

みなさんは毎日湯船に浸かっていますか？最近の研究では、毎日湯船に浸かる人は健康状態がよくなるだけでなく、「幸福度」も高まると言われているそうです。40度程度のぬるめのお湯に10分ほどゆっくりと浸かるのが、効果的なお風呂の入り方なんだそう。お気に入りの入浴剤を入れてもいいですね！



今月のオススメ



今月 18 日はポケットモンスタースカーレット&バイオレットの発売日！剣盾以来3年ぶりの完全新作、楽しみです！私が初めてポケモンのゲームにハマったのは、小学校3年生の時（当時はゲームボーイ！）。それまで両目Aだった視力が、一年足らずでCまで下がりました…。みなさんもゲームのやりすぎには注意です。

ひとりで悩んでいませんか？ ～生理について正しく知ろう～



今月のひとこと



早いもので、2022年も残すところあと2ヶ月。みなさんは今年の初めに何か一年の目標を立てましたか？私は「痩せる」という目標を毎年立てていますが、未だ達成できたことはありません。あと2ヶ月でどうか達成できるでしょうか。…いや、また来年に引き継ぎます。。