

# ほけんだより 11月

R5.11.2  
小田高等学園  
保健室



秋も深まり、肌寒い日が続いていますが、気温差が激しいとそれだけで「体力」が奪われるので、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを守って、毎日元気に過ごしましょう。

11月には、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いをする日ではなく、皆さんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。自分の体を大切にできているか、一度振り返る機会にしてみてください。

## 11月8日は「いい歯の日」

治療は済んでいますか？

不食診の結果、受診が必要と思われる生徒のご家庭に受診案内書を配布しています。早めの受診と報告書の提出をお願いします。

キリトリ

歯科検診受診報告書

学校長 氏名

① 治療が済みました。  
② 口腔清掃等について指導を受けました。  
③ このまま経過をみます。  
④ 治療中です。

平成 年 月 日

家庭の判断で受診しない場合は、③このまま経過をみますに○をつけてご提出ください。

もしも歯がなかったら…？

- 食べ物をかみ砕くことができない
- 正しく発音ができない
- 唾液を正しく出すことができない
- 歯を食いちばれず力がでない
- 元気がないように見える

## 11月9日は「いい空気の日」

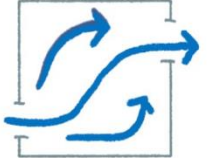
冬になると空気が乾燥し、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなるため、十分な換気がさらに重要になります。気温が下がると換気がおろそかになりがちですが、換気のポイントを押さえて、きれいな空気を保てるようにしましょう。

CO2 センサー 目安



- 😊 ~ 1000 ppm : しっかり換気ができています
- 😐 1001 ~ 1500 ppm : 少し空気がこもっています。窓を開けて換気しましょう
- 😞 1501 ~ 2000 ppm : 倦怠感や眠気など、体調に影響がでます
- 😡 2001 ppm ~ : 部屋の使用は控え、徹底的な換気が必要です

効率的な換気の方法



- ① 対角線上に窓を開ける。窓を開ける幅の目安は10~20cm程度
- ② 廊下側の上の窓(天窗)を開ける
- ③ 休み時間ごとに開ける。約8分で教室の空気は入れ替わるといってデータがあります