保健だより　1月

徳島市立高校　保健室

２０２２年が始まりました。年が変わる時は，なんとなく新鮮な気持ちになりますね。「今年の私は，昨年とちょっと違うぞ～」と，ぜひ新しい自分をスタートさせてください。

昨年の終わり頃から，新型コロナウイルス感染症の新たな変異株「オミクロン株」が流行し始めました。詳しい症状など不明な点が多いですが，私たちができる対策は今までと同じ。マスクの着用，手洗い，消毒！･･･あとは換気と検温と･･･（まだまだあるよ）。引き続き，気を緩めることなく感染症対策をお願いします。

◆◇◆

◎学校保健委員会が開催されました

１２月１３日（月）に今年度の学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方をお迎えして，本校の健康課題について協議を行いました。また，生徒保健委員会の活動についても報告し，活動内容を知っていただく良い機会となりました。

〈学校医の先生方からのメッセージ〉

① この冬は加湿をしっかりと！

→暖房をつけながら換気を行う状況では，湿度の低下が心配されます。空気が乾燥し，喉などの粘膜も乾燥すると感染症にかかりやすくなります。加湿器がない場合は，濡らしたタオルなどを干しておくと良いでしょう。※右ページ参照

② 歯周病と糖尿病、高校生の時から気をつけて！

→歯周病とは，ひとことで言うと，歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。むし歯は，歯そのものが壊されていく病気ですが，歯周病はこれらの組織が壊され，最後には歯が抜け落ちてしまう病気です（日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク８０２０」より）。

歯周病は，歯周病菌が血液に入り込んでしまうと，そこから疾患が引き起こされることがあります。また，**糖尿病を悪化させることがわかっています。徳島県は，糖尿病の罹患率が高いので，高校生の時から予防を心がけてください。**

→歯周病の予防には，毎日の歯みがきです。毎食後３分間の歯みがきが推奨されていますが，難しい人はせめて１回，時間をかけてみがきましょう。また，自分の歯に合った歯ブラシを選ぶことも大切です。最近は，さまざまな種類の歯ブラシが販売されています。一度歯ブラシコーナーをのぞいてみてくださいね。

加湿，大事！いろいろな方法があるよ！

簡単！エコ！3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を３つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く

机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

参考文献：「健」，「健康教室」

保健委員会からのお知らせ

１学期に実施した「運動習慣・生活習慣に関するアンケート」の結果を，保健室前の掲示板に掲示しています。データを分析した前期の保健委員さんから，皆さんへのメッセージもあるので，ぜひ見に来てくださいね！