

# こま 国本中に健あい



国本中学校保健だより  
令和元年11月1日

11月に入り、朝夕の冷え込みを感じるようになりました。いよいよ本格的に冬へと季節が変わるときです。11月8日は、「立冬（りっとう）」で、暦の上では冬が始まります。そんな11月には、健康について考える日がたくさんあるので紹介します。



<p>11月8日(金) いい歯の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>11月8日は、『歯の健康を保ち、一生自分の歯でおいしく食べよう』という日です。歯の健康のために、次のようなことが提唱されています。 <small>はちまるにいまるうんどう</small> *8020運動…80歳で20本の永久歯があるようにしよう。 <small>かみんぐさんまる</small> *カミング30…ひと口を、30回以上かんで食べましょう。</li> </ul>
<p>11月9日(土) いい空気の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>いい空気の日は、『換気をしよう』という日です。これからの季節は、部屋を閉め切ったままになりがちです。酸素が不足した状態が続くと体調不良になります。 *換気をして、きれいな空気で頭も心もリフレッシュしよう!</li> </ul>
<p>11月9日(土) 119番の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>119番の日は、『火事や傷病者の発生で、“いざ”というときにあわてない』ように心構えをしておくという日です。近年は、 unnecessaryな救急車要請が増加して問題になっています。 *傷病者が出たときには、状況や症状をよく見て、落ち着いて対処できるようにしましょう。</li> </ul>
<p>11月10日(日) トイレの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本トイレ協会では、こんな事を言っています。 『ウンチを知れば、健康状態をチェックできる。 トイレットペーパーを知れば、環境問題に関心ももてる。 トイレの使い方を覚えれば、マナーを身につけられる。』 *みんながトイレをきれいに気持ちよく使えるようにしましょう。</li> </ul>
<p>11月12日(火) いい皮膚の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>『皮膚についての正しい理解を深めよう』という日です。昔は健康によいとされた日光浴は、今では紫外線から肌を守ろうという考えに変わってきています。 *これからの季節は肌が荒れやすいので、保湿と清潔を心がけてスキンケアをしましょう。10代の皮膚は20日間で入れ替わります。</li> </ul>
<p>11月 いい風呂の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>『お風呂に入って家族のふれあいを大切に、正しく健康的にお風呂にはいる』ことを目的とした記念日です。 *正しい体の洗い方や入浴のマナーなどを見直してみましよう。体によいとされる入浴は40度の温度で、10～15分です。</li> </ul>

## インフルエンザの予防の準備？

いつ流行になるかわからないインフルエンザの季節はもうすぐです。昨年はどうでしたか？ 残念ながら、インフルエンザにかかった人が、また、今年もかかるかもしれません。そして、昨年かからなかった人も、今年もかかるかもしれません。



いずれにしてもインフルエンザの予防をするために準備をしましょう。予防の準備？と思うかもしれませんが、今から、備えることがたくさんあります。マフラーや手袋、暖かい下着、くつ下などの身の回り品・マスクやアルコール消毒液・加湿器などの衛生用品、そして、もうすでにインフルエンザの予防接種を受けたという人も多いようです。今年のインフルエンザ予防接種は、次の4つの株を含むワクチンが製造されています。

WHO（世界保健機構）の専門家会議でインフルエンザワクチンに用いる候補株が選定されます。それを受けて、日本での国内流行状況などから予測した予防接種ワクチン株が決定されます。

- A 型株
  - A/ブリスベン/02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
  - A/カンザス/14/2017 (X-327) (H3N2)
- B 型株
  - B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
  - B/メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

## 色覚検査の実施について

先月の保健だよりにも掲載しましたが、色覚には少しずつ個人差があります。そして、色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）にみられます。異常があっても学習に支障がないことが多いのですが、日常生活や進路の選択などを考える際に、自分の特性を知っておくことはとても重要です。色覚検査は、現在の健康診断の項目から削除されていますが、本校では1年生の希望者を対象に色覚検査をしています。2・3年生で希望をする場合は、11月7日（木）に実施しますので、担任へ申し出てください。



## トイレ川柳募集中



表面の掲載にもあるように、11月10日は「トイレ」の日です。いいトイレについて考えるために、国本中学校では現在、『トイレ川柳』を募集しています。トイレの使い方やマナーについて考えたり、トイレ掃除の人に感謝の気持ちを表したり…、自分にとってトイレはどんな場所か考えてみませんか？ 各学級の保健委員が作品を集めています。応募の締め切りは11月5日です。応募用紙がない場合は保健室まで取りに来てください。たくさんの作品を待っています。