

11月 ほげんだ祭り

今月はいよいよ学園祭！体育祭・文化祭に向けて、皆さんアイデアを出し合い、取り組みをすすめている最中ですね。良い学園祭になるように、最後まで頑張りましょう。

2学期に入り、保健室は満員御礼。相談がとても多く…なかなか、全員の話を聞くことができない状態です。先着が相談中で、保健室での相談が難しい時は、他の先生も話は聞いてくださいます。相談してみてくださいね。その時に、「あさみにも伝えておいて」と一言付け加えてもらえれば、また保健室からも声かけさせていただきます。

野菜食べていますか？

文化祭で、今年も保健委員会のコーナーを設けます。

ベジミルという野菜摂取度測定器を借りてきます。

1日に必要な野菜量は350g以上とされていますが、実際に食べられている平均は280gで、特に子どもの95%が野菜不足とされています。

手指をセンサーに差し込むだけで、あなたの野菜摂取度が約30秒で測定できます。ぜひ、体験しにきてくださいね。

恒例のクイズも掲示しています。上位3名には賞品をお渡しします。保健委員が、皆さんのご参加をお待ちしています。



要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛

その姿勢、大丈夫ですか？

腰が痛い、肩こりがする 等と訴え来室する人が多くなっています。皆さん、日ごろから身体を動かしていますか？スマホでゲームや YouTube ばかり・・・も肩こりの原因になりますよ。スポーツをしている人は、メンテナンスをしているでしょうか？

自分の姿勢を、ほんの少し意識してみるだけでも改善します。

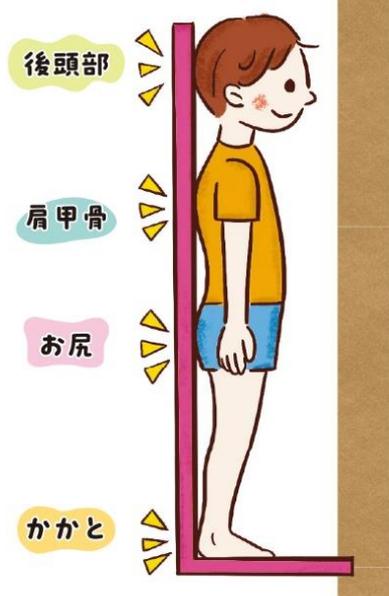
下の図の通りに立てる人は意外と少ないとか？皆さんはどうでしょう？やってみてください！

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



スプレータイプのインフルエンザワクチン知っていますか？

【ニュースより】

新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」は、毒性の弱いウイルスを使った「生ワクチン」で、国内では昨年、2歳から18歳までの子どもを対象に承認されました。今年から、多くの病院でも接種が始まっています。

両鼻に薬液を注入する物で、鼻にワクチンを接種することで、血液中だけでなく感染経路となる鼻やのどの粘膜にも抗体をつくることができるということです。

接種回数はシーズンごとに1回、痛みを伴わないことが利点です。また、生ワクチンであるフルミストは、他のワクチンに影響を与えることがなく、他のワクチンの接種歴・接種予定に左右されずいつでも接種することができます。

副作用としては、接種後にくしゃみや鼻水が出ることがあります。また、喉に薬剤が垂れることもあります。飲み込んでも問題はないようです。生ワクチンであることから、接種した人の約10%程度で発熱、約30%程度で鼻水咳などのインフルエンザ様症状が出ることがあり、約2%程度の確率で周りにインフルエンザをうつす可能性があります。

費用は、従来の予防注射よりは高くなるのか。注射が苦手な人にも選択肢が増えました。病院の先生と相談をして、考えてみてくださいね。