保健だより

11月号　令和６年度　竜ヶ崎一高

11月は旧暦では「霜月」と言います。「霜が降りる月」という意味です。例年、茨城では11月中旬ごろに初霜が降りるようです。徐々に寒さが増してきますので防寒対策はしっかり行ってください。３つの首（首、手首、足首）を保温すると効果的ですよ。

冬に感染症が流行る理由は？

冬に感染症が流行るのには次のような理由があります。

1　気温の低さ

ウイルスや細菌は低温を好むため、冬は夏よりも長く生存でき感染力が強くなる。

2　空気の乾燥

空気が乾燥していると、ウイルスや菌の水分が蒸発して軽くなり空気中の浮遊量が増える。また、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり飛ぶ範囲が拡大する。

3　寒さによる体温の低下

体温が下がると、代謝機能や抵抗力が下がる。夏に比べて水分摂取量も減るのでのどや気管支の粘膜が乾燥し感染しやすくなる。

感染予防対策は？

1　感染経路を絶つ

・こまめな手洗い
・咳エチケット
・換気

2　免疫力を高める

・十分な睡眠
・バランスのとれた食事
・適度な運動

3　人にうつさないよう気をつける

・体調が悪い時は、無理をせず休養する。他者へ感染させない配慮をしましょう。

◎ みんなでしっかりと意識を持って感染対策に取り組みましょう！

いい歯の日　～健康な体は健康な歯から～

日本歯科医師会は1993年（平成５年）より11月８日を「い-１　い-１　歯-８」の語呂合わせでPR重点日として設定し、国民への歯科保健啓発活動を行っているそうです。

歯の大事な役割

歯には食物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。歯は一本一本に大切な役割があるため、一本でも失うと本来の力が発揮されなくなります。大臼歯が一本でも抜けると噛む力は約40%も低下するとされています。正しい歯磨きとアイテム選びで歯をいつまでも健康に保ちましょう。

頭痛について その5　（頭痛の有病率）

全国調査によると、日本人の8.4%の人が頭痛に悩まされているそうです。特に20～40代の女性に多いのですが50代になると11.4%、60代では5.3%と女性の有病率は低くなります。

＜子どもの有病率＞

	片頭痛	緊張型頭痛
小学生	3.5%	5.4%
中学生	4.8 ～5.0%	11.2%
高校生	**15.6%**	**26.8%**

本校でも頭痛持ちの人は多いです。痛みを我慢しながら授業を受けている人、保健室で休養をする人、早退をする人、登校できず欠席をする人など頭痛と戦っている人はとても多いです。

頭痛は発作時でも見た目では頭痛が起こっていると分からないため、その辛さを周囲の方に理解してもらうことが難しい病気です。周囲の方に理解してもらうためにも勇気を出して自分から頭痛の辛さを伝えられるといいですね。そのためにはまず、自分の頭痛について観察をしましょう。「頭痛ダイアリー」などを利用して日記のように、どんなときに、どのような痛みが起き、痛みはどれくらい続いたかなど、頭痛の様子を書きとめておくと対策がとりやすくなります。

※「頭痛ダイアリー」は「一般社団法人 日本頭痛学会」のHPからダウンロードできます。利用してみてください。