ほけんだより 11月

令和8年11月
神栖高等学校　保健室

そろそろ冬の準備をはじめよう！

朝晩の冷え込みが感じられる季節となりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い、換気、マスクの着用、アルコール消毒と十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！文化祭お疲れ様でした。

11月の予定

11/26（木）献血　今年は、会場が神栖市保健センターになりました。

神栖市保健センター
住所：神栖市溝口1746-1
電話：0299-90-1331
時間　午前10：15～12：00
　　午後13：30～16：00



☆　献血希望者は、保健室へ来てください

保護者の方へ

独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付システムリニューアルに関するお知らせ

このたび、日本スポーツ振興センター災害共済給付オンライン請求システムがリニューアルされることとなりました。これに伴い、12月～１月中旬までの期間はシステムによる給付金の請求手続きができなくなります。
そのため、現在治療を受けられている方は、学校への書類の提出期限は、11月17日（火）となりますのでご了承ください。
リニューアル後の詳細につきましては、準備が整い次第、あらためてお知らせいたします。

おうちの方へ

溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- ✸のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- ✸38℃以上の急な発熱
- ✸舌のブツブツ
- ✸皮膚の発疹
- ✸リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

❗ 抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。



むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く





コンディションを整える換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する



空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。







数字で見る 世界のトイレ事情

約34億人 衛生的なトイレを使えない人の数。
このうち約3億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。



約52万人／年 不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、命を落とす5歳未満の子どもの数。

（2024年時点、ユニセフ）

衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険がつねにあります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。

